Quién es quién en los precios de detergentes y suavizantes

REVISTA DEL CONSUMIDOR

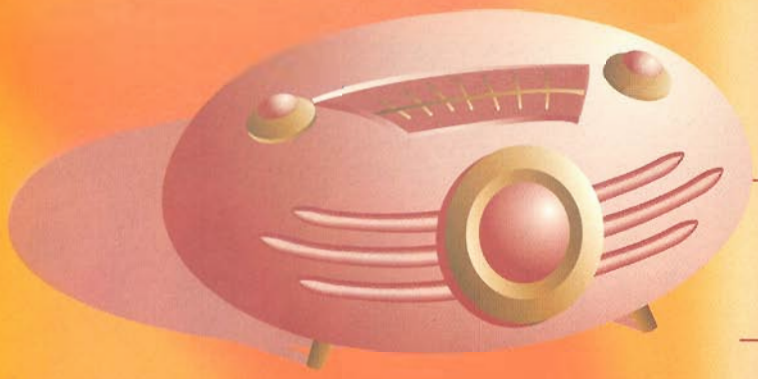
ISSN 0185-8874

¿Qué tan bueno es su detergente para ropa?

Las mejores marcas de camisas

- Guía para la alimentación del adolescente
- Entrevista con **Aleks Syntek**
- Consejos para comprar **audiocasetes y videocintas**
- **Cómo elaborar:**
  - Pan de muerto
  - Desodorante en barra
  - Suavizante de telas
  - Alegrías

Octubre 1999 · Núm. 272 · México · $ 15.°°



T.V. Revista del Consumidor

Lunes

- Canal 2 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- Canal 10 / 10:00 a 10:30 en Durango, Dgo.
- Canal 7 / 16:00 a 16:30 en Guadalajara, Jal.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Martes

- Canal 12 / 13:30 a 14:00 en Durango, Dgo.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Miércoles

- Canal 22 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 40 / 12:00 a 12:30 en México, D. F.
- Canal 4 / 01:30 a 02:00 en Guadalajara, Jal.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Jueves

- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en México, D. F.
- Canal 11 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Viernes

- Canal 13 / 05:30 a 06:00 en México, D. F.
- EDUSAT / 07:00 a 07:30 en México, D. F.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Sábado

- Canal 4 / 13:30 a 14:00 en León, Gto.
- Canal 5 / 07:00 a 07:30 en Guadalajara, Jal.
- Canal 10 (Megacable) / 22:30 a 23:00 en Guadalajara, Jal.
- Canal 16 (Telecable Zapopan) / 22:30 a 23:00 en Guadalajara, Jal.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Domingo

- Canal 11 / 08:30 a 09:00 en León, Gto.
- Canal 2 / 11:30 a 12:00 en Reynosa, Tamps.

Radio Revista del Consumidor

Domingo

- México, D. F., 17:30 a 17:45, XEJP-FM 93.7, Stereo Joya
- Durango, Dgo., 06:00 a 06:15, XESRD / 560 AM

Lunes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM

Martes

- México, D. F., 05:00 a 05:15, XEVOZ / 1590 AM

Jueves

- México, D. F., 00:00 a 00:15, XHM-FM / 88.9
- México, D. F., 22:30 a 22:45, XEQ / 940 AM
- León, Gto., 21:00 a 21:15, XHSO-FM / 99.9

Viernes

- México, D. F., 18:30 a 18:45, XEQ-FM / 92.9
- México, D. F., 22:00 a 22:15, XEAI / 1500 AM
- Durango, Dgo., 20:30 a 20:45, XERPU / 1370 AM
- León, Gto., 15:30 a 15:45, XEUG / 970 AM
- León, Gto., 16:30 a 16:45, XHLG-FM / 98.3
- León, Gto., 15:00 a 15:15, XHVLO-FM / 101.5
- León, Gto., 15:00 a 15:15, XEACN / 910 AM
- León, Gto., 15:00 a 15:15, XERW / 1390 AM
- Guadalajara, Jal., 21:00 a 21:15, XHAV / 580 AM

Sábado

- México, D. F., 21:30 a 21:45, XEFAJ / 1560 AM
- Durango, Dgo., 06:00 a 06:15, XECAV / 1470 AM
- León, Gto., 19:00 a 19:15, XERZ / 1240 AM
- León, Gto., 19:00 a 19:15, XEXF / 1140 AM
- León, Gto., 19:00 a 19:15, XHPQ-FM / 97.5
- Reynosa, Tamps., 06:00 a 06:15, XERKS / 940 AM

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Eduardo Almeyda Armenta

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteras
Graciela Muñoz Ariza
Vanessa Prieto Barrientos
Lorena M. Romo Maldonado
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso Javier Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres

Teléfonos de la revista
5-211-90-82 ó 5-625-67-00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
5-553-05-74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, o al A. P. 20600, México, D. F.

Consulte la página de PROFECO en Internet:
http://www.profeco.gob.mx

La juventud contra el hambre

Este 16 de octubre se conmemora, como todos los años desde 1981, el Día Mundial de la Alimentación, cuyo lema para 1999 es «La juventud contra el hambre».

El tema de la alimentación es uno de los más importantes por atender en nuestro país y en el mundo, por ello para la **Revista del Consumidor** es necesario subrayar la capacidad de los hombres y mujeres jóvenes para contribuir a alcanzar la meta establecida en la Cumbre Mundial de la Alimentación: reducir a la mitad, en el año 2015, el número de personas que sufren de hambre en todo el mundo, quienes actualmente suman 800 millones.

Hoy los jóvenes -¡cerca de mil millones en todo el planeta!- representan la quinta parte de la población mundial. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés), si dichos jóvenes cuentan con la preparación adecuada y el acceso a los recursos, pueden convertirse en sujetos productivos que aporten su capacidad y esfuerzo para alcanzar esa meta.

La mayoría de los jóvenes -alrededor del 85 por ciento- vive en países en vías de desarrollo y en algunos representa el 50 por ciento de su población, de ahí que su energía, ideales e imaginación constituyan un recurso fundamental para el desarrollo permanente de la sociedad.

La juventud puede contribuir de manera importante a reducir y posteriormente a eliminar el hambre; además podrá colaborar en la política de diálogo y las acciones que emprendan sus gobiernos para cumplir con los compromisos asumidos en la cumbre mundial.

Durante el Foro Mundial de la Juventud, celebrado en 1998, jóvenes de los cinco continentes expresaron su determinación por participar activamente en la eliminación de las injusticias y el hambre en el mundo, situación que afecta a 200 millones de niños menores de cinco años.

Con base en el diagnóstico y las metas antes descritas, en la presente edición incluimos el tema «Guía para una buena nutrición del adolescente» -además de la publicación de otros temas relacionados con la alimentación-, como una forma de expresar nuestro apoyo a esta labor y de sumarnos a la celebración del Día Mundial de la Alimentación al final del milenio.

Sumario

Octubre de 1999 • Núm. 272

Miscelánea del consumo 3

Quién es quién en los precios 5

- Detergentes y suavizantes para ropa
- Comportamiento de precios

Qué hay detrás de... 12

- La siniestra realidad de los zurdos
- Urinoterapia

Espejo del consumo 19

- Entrevista con Aleks Syntek

Cómo comprar 22

- Casetes y videocintas

Yo consumidor 24

- Enseñanza-aprendizaje del inglés

Reporte especial 28

• Calidad de detergentes

Bajo la lupa 51

• Camisas de vestir

Tecnologías domésticas y platillos sabios

en páginas centrales

¡coleccionables!

El arca de Noé 25

- Zorrillos

Antes de contratar 43

- Clínicas para adelgazar

Por su salud 47

- Autismo

Consumo ingenio 65

- Jardinera

Alimentación y nutrición 66

- Alimentación para el adolescente
- Jitomate
- Ácido fólico
- Vitamina A

Los pequeños consumidores 74

Buzón del consumidor 80

¿Está lista su computadora para el 2000?

En nuestra redacción hemos recibido una gran cantidad de llamadas y correos electrónicos en los que nos preguntan cómo es posible saber si las computadoras harán la conversión informática al llegar el año 2000.

Aunque en la edición 261, correspondiente a noviembre de 1999, publicamos la información sobre la integración y acciones de la Comisión Nacional para la Conversión Informática Año 2000, en este espacio daremos respuesta a dicha inquietud.

En el mercado existen diferentes programas o *software* que le permitirán tener un diagnóstico preciso sobre el comportamiento de su computadora. Entre ellos se encuentran **Norton 2000, McAfee 2000 Toolbox, Millennium Timepeas, Shield 2000, Millennium Bug ToolKit, Intelligefix 2000** y **Y2K Tercera llamada... «El gran paso informático»**.

Este último programa fue elaborado por mexicanos y el Laboratorio de Pruebas de Calidad de PROFECO lo analizó en computadoras de modelos actuales y anteriores.

Este programa permite determinar cuál será el comportamiento del *software* de la computadora ante el cambio de fecha del año 2000 y los años bisiestos, es decir, febrero del 2000 y del 2004, así como establecer el cambio al año 2000 del Bios, que es el programa original de fábrica de la computadora.

Para obtener más información sobre la conversión informática puede comunicarse a la Comisión Nacional para la Conversión Informática Año 2000 a los teléfonos 52-29-61-00 extensión 3950 ó 01-800-849-13-12 con Ulises Flores y/o Ricardo Peña.

Además, si usted es usuario de Internet puede consultar la página de su proveedor, o bien, la que pertenece a la Asociación Mexicana de la Industria de la Tecnología de la Información (AMITI), cuya dirección electrónica es: *www.amiti2000.org.mx*

Fuentes: Coordinación de Investigación, PROFECO; Comisión Nacional para la Conversión Informática Año 2000, Revista PC Magazine; Revista PC Computing; y Asociación Mexicana de la Industria de la Tecnología de la Información (AMITI)

Zapatos deportivos con plomo

Los tenis de la marca **Nike** que se vendieron con el nombre *Little Air Jordan XIV*, en colores blanco con rojo, presentaron un problema al determinarse que la pintura roja contenía cantidades de plomo que exceden las normas federales de productos para niños.

Cabe destacar que la exposición prolongada a altos niveles de plomo representa un peligro de envenenamiento para los niños pequeños.

La Comisión de Seguridad de Productos de los Estados Unidos (CPSC) recibió información de un niño que, aunque no sufrió daños, ingirió parte de la pintura.

Fuente: Comisión de Seguridad de Productos de los Estados Unidos (CPSC).

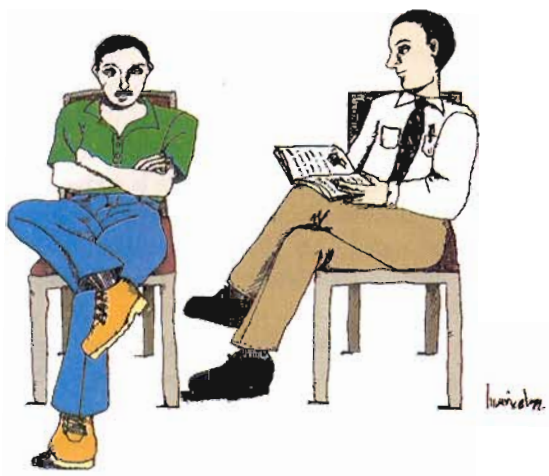
El comportamiento de los consumidores

Actualmente hay demasiados negocios y pocos clientes, por lo que la competencia es salvaje. En estos casos entra en acción Paco Underhill, dueño y director de la compañía norteamericana **Envirosell Inc.**

Durante más de 20 años, este hombre ha utilizado cámaras ocultas y otros medios para observar a entre 50 mil y 70 mil consumidores al año a fin de determinar por qué compran lo que compran.

A continuación les mencionamos algunas de sus conclusiones:

-Tras observar que una cantidad innumerable de compradores pasan por delante de escaparates elaborados sin prestarles atención, empezó a denominar los primeros diez metros de espacio de una tienda como la «zona de descompresión». Explicó a los vendedores que cualquier intento por atraer compradores antes de que se ubiquen es inútil.



-Casi todos los compradores van hacia la derecha después de entrar a una tienda, ¿se debe a que la mayoría de la gente es diestra? Después de realizar trabajos en Inglaterra y Australia descubrieron que los compradores en esos países van hacia la izquierda. Al parecer compramos en la misma dirección en que conducimos el auto.

-La mayoría de los compradores, especialmente las mujeres, son extremadamente reacios a pasar por un pasillo estrecho; los productos de esos lugares generalmente no se venden.

-Es recomendable colocar canastas en diferentes puntos de las instalaciones de las tiendas; alrededor del 75 por ciento de los compradores que toman una canasta compran algunos artículos, normalmente más de los que pretendían adquirir. Entre los que no utilizan una canasta, únicamente el 34 por ciento compró algo.

-Las mujeres que compran en compañía de otras mujeres pasan casi el doble de tiempo dentro de un establecimiento que cuando van con un hombre. Según Underhill, la solución es asegurarse de que haya suficientes sillas para que los hombres puedan descansar mientras las mujeres recorren la tienda.

Fuente: Suplemento quincenal Fortune, 19 de julio de 1999.

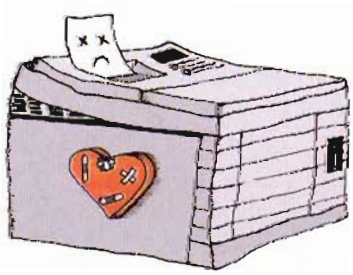
Consumibles reciclados: cuando lo barato sale caro

Hoy día, la industria de la «piratería» ofrece cartuchos de tinta a precios más económicos que las marcas originales, sin embargo su calidad deja mucho que desear.

A continuación le presentamos las razones que dan los fabricantes de consumibles de marca para no comprar los productos «pirata»:

-Si utiliza un consumible reciclado o «inyectado», el desempeño del equipo y los resultados no serán los mismos; recuerde que el «corazón» de las impresoras son los cartuchos de tinta.

-Los fabricantes garantizan el perfecto funcionamiento de sus equipos siempre y cuando se utilicen consumibles y refacciones originales. La mayoría de las impresoras se descompone por utilizar consumibles inadecuados, y la reparación puede costarle un 40 ó 50 por ciento del valor total del equipo.



-Los inyectores de tinta en las impresoras láser son po- ros muy pequeños y finos, los productos reciclados por lo general expulsan demasiada tinta, provocando que estos conductos se tapen y dañen el equipo.

-El número de páginas impresas siempre será menor si el cartucho es remanufacturado.

-Por lo general los cartuchos de tinta remanufacturados se venden en expendios informales y/o clandestinos, por lo que el cliente no tiene ninguna garantía en caso de falla.

-Actualmente la «piratería» falsifica hábilmente los consumibles, por lo que es difícil distinguir una marca original de una falsa; debido a lo anterior es recomendable adquirir siempre los productos y refacciones con fabricantes o distribuidores autorizados.

Fuentes: -Hewlett Packard.
-Epson.

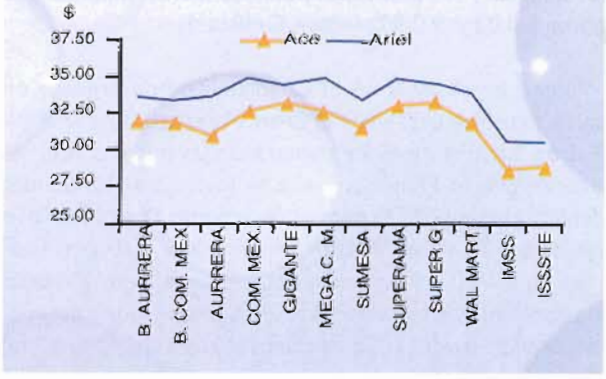
Ahorros en **detergentes** y **suavizantes** para ropa

Para la limpieza de la ropa generalmente se utilizan detergentes y suavizantes, entre otros productos. En este artículo se presenta un análisis comparativo de precios promedio de diferentes marcas líderes de ambos productos, con la finalidad de que usted aproveche al máximo su presupuesto familiar. Para cada tipo de producto se eligieron las marcas y presentaciones estrictamente comparables que se encuentran en los establecimientos ubicados en el área metropolitana de la ciudad de México. La información corresponde al monitoreo de precios realizado a través del programa ¿Quién es quién en los precios? del 30 de agosto al 3 de septiembre de 1999.

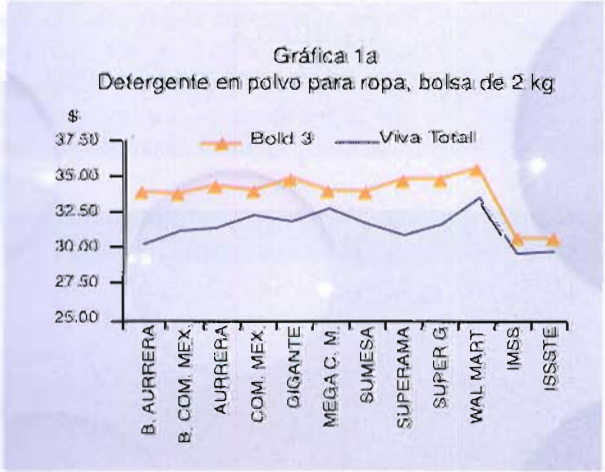
En el caso de los detergentes en polvo para ropa se analizaron los precios de diferentes marcas, en presentación de 2 kg, que se comercializan en las tiendas de autoservicio, así como de 500 g y 1 kg encontrados en mercados públicos y tianguis.

Los detergentes en bolsa de 2 kg registran diferentes precios en 12 cadenas comerciales que mostraron productos comparables; las marcas consideradas fueron: **Ace**, **Ariel**, **Bold 3**, **Viva Total**, **Foca**, **Rápido Muy Rendidor** y **Roma**. Para mayor claridad en la exposición, los resultados se presentan en tres gráficas y son los siguientes:

Gráfica 1
Detergente en polvo para ropa, bolsa de 2 kg



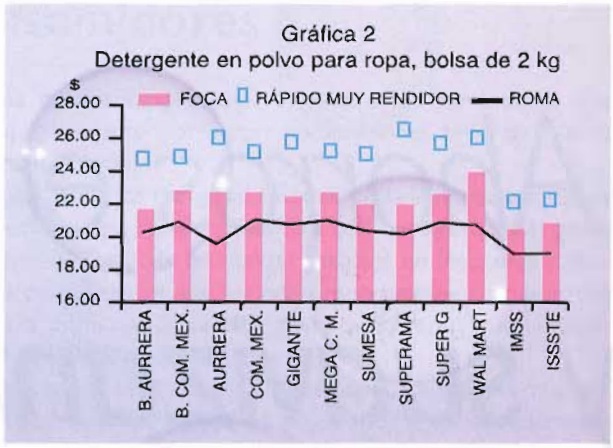
Gráfica 1a
Detergente en polvo para ropa, bolsa de 2 kg

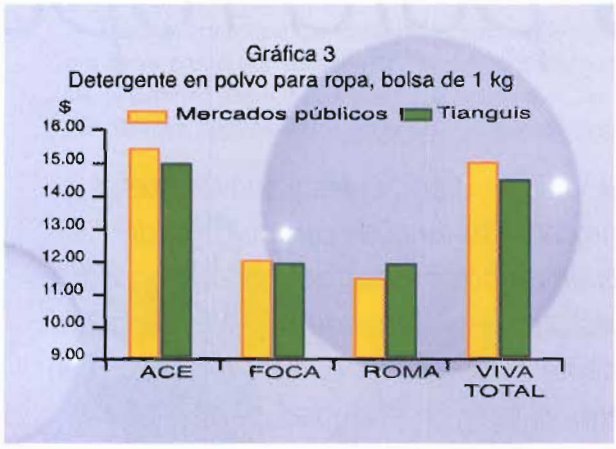


En las Gráficas 1 y 1a se observan los precios de las marcas **Ariel**, **Ace**, **Bold 3** y **Viva Total**. Las tres últimas se vendieron al menor precio ($ 28.45, $ 30.37 y $ 29.21, respectivamente) en las tiendas del IMSS; en el caso de **Ariel**, la mejor alternativa se encontró en las tiendas del ISSSTE ($ 30.25). Dichas marcas presentaron niveles de ahorro de entre $ 4.29 y $ 5.38 contra los precios más altos. Otras buenas opciones de compra fueron Bodega Aurrera y Aurrera.

De acuerdo con la Gráfica 2, el precio más bajo registrado por los detergentes **Foca, Rápido Muy Rendidor** y **Roma** fue de $ 20.52, $ 22.15 y $ 19.13, respectivamente, en las tiendas del IMSS, lo que significó ahorros de $ 3.38, $ 4.25 y $ 2.07 con respecto al precio máximo observado. Otras opciones cercanas a estos precios fueron las tiendas del ISSSTE y Bodega Aurrera.

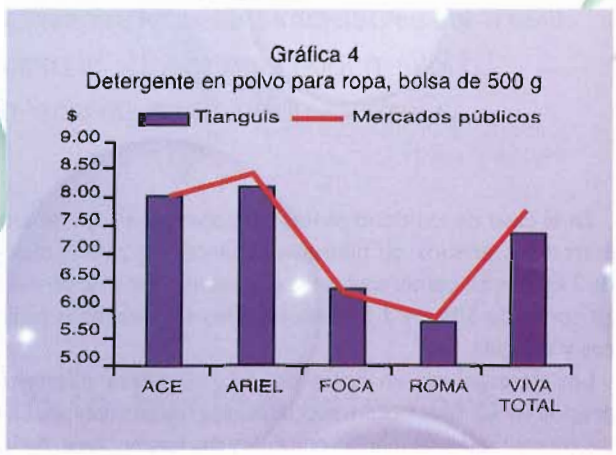
Las presentaciones que mencionamos a continuación regularmente se comercializan en mercados públicos y tianguis.





En los detergentes en bolsa de 1 kg se analizaron los precios de **Ace, Foca, Roma** y **Viva Total**, que presentaron diferencias poco significativas entre ambos tipos de establecimiento (de entre $ 0.13 y $ 0.58). Sin embargo, los tianguis mostraron los niveles más bajos; la marca **Ace** tuvo un precio de $ 15.09, el detergente **Foca** $ 12.00, la marca **Roma** $ 11.21 y **Viva Total** $ 14.63 (véase Gráfica 3).

Los detergentes en bolsa de 500 g de las marcas **Ace, Ariel, Foca, Roma** y **Viva Total** registraron precios mínimos de $ 7.98, $ 8.15, $ 6.24, $ 5.75 y $ 7.33 respectivamente; a excepción de las marcas **Ace** y **Foca**, los precios más bajos se encontraron en los tianguis. Al igual que en el caso anterior, las alternativas de ahorro entre los tianguis y los mercados públicos fueron mínimas (de entre $ 0.02 y $ 0.39) (véase Gráfica 4).



Como se observa en el Cuadro 1, de detergente en barra para ropa, las marcas **Don Máximo** de 337.5 g y **Fabón Limón** de 400 g registraron las mismas alternativas de precio. El menor costo se localizó en las tiendas del IMSS y del ISSSTE: para el detergente **Don Máximo** fue de $ 4.35 y para **Fabón Limón** de $ 5.10, con ahorros de $ 1.00 y $ 0.96 respectivamente, con respecto al precio más alto observado. Otras opciones de precio fueron Bodega Comercial Mexicana y Comercial Mexicana.

Cuadro 1
Detergente en barra para ropa

Marca	Presentación	Mejor opción	2ª opción	3ª opción	Precio máximo
Don Máximo	Barra de 337.5 g	IMSS e ISSSTE	B. Com. Mex.	Com. Mex.	Aurrera
	Precio ($)	4.35	4.45	4.95	5.35
	Ahorro ($)	1.00	0.90	0.40	
Fabón Limón	Barra de 400 g	IMSS e ISSSTE	B. Com. Mex.	Com. Mex.	Aurrera
	Precio ($)	5.10	5.75	6.02	6.06
	Ahorro ($)	0.96	0.31	0.04	

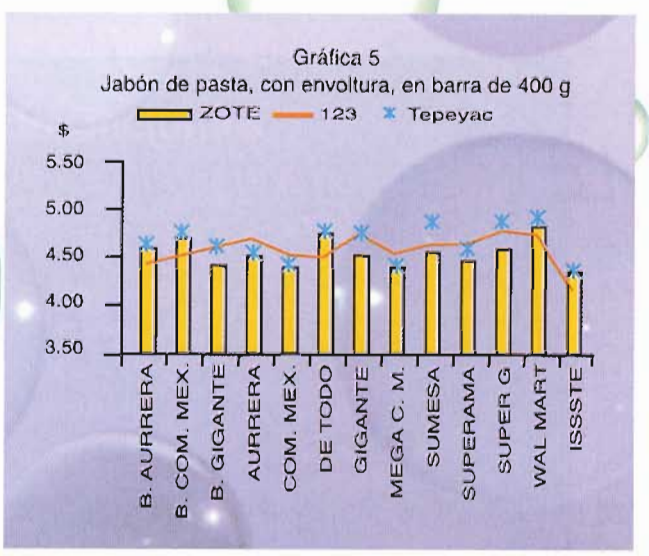
Para el jabón de pasta, con envoltura, en barra de 400 g se consideraron las marcas **1 2 3**, **Tepeyac** y **Zote** y se obtuvieron los siguientes resultados:

* Los precios de las tres marcas son muy similares entre sí, por lo que los ahorros obtenidos dependen de la tienda en la que se adquiera.

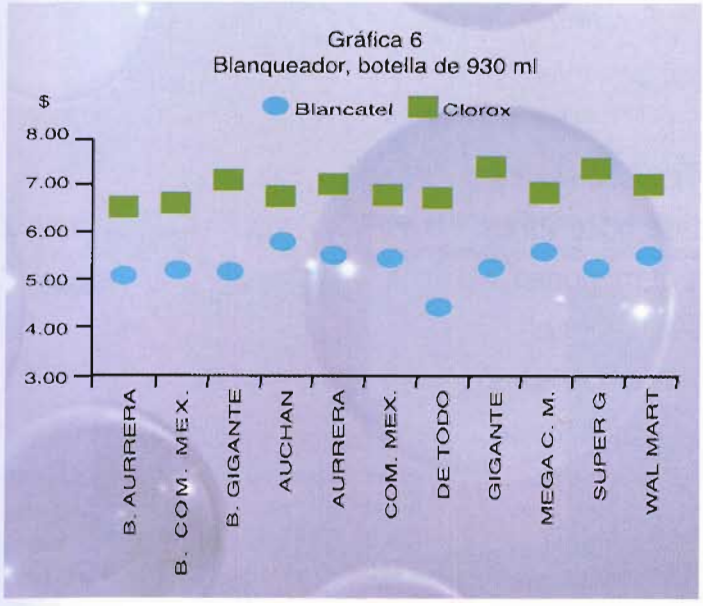
* Las tiendas del ISSSTE fueron la mejor opción de compra para las tres marcas; el jabón **1 2 3** costó $ 4.16 y $ 4.35 los jabones **Tepeyac** y **Zote**.

* Los niveles de ahorro fueron de $ 0.61 en la marca **1 2 3**, $ 0.55 en **Tepeyac** y $ 0.47 en **Zote**, comparados con el precio más alto detectado para cada una de ellas (véase Gráfica 5).

Gráfica 5
Jabón de pasta, con envoltura, en barra de 400 g



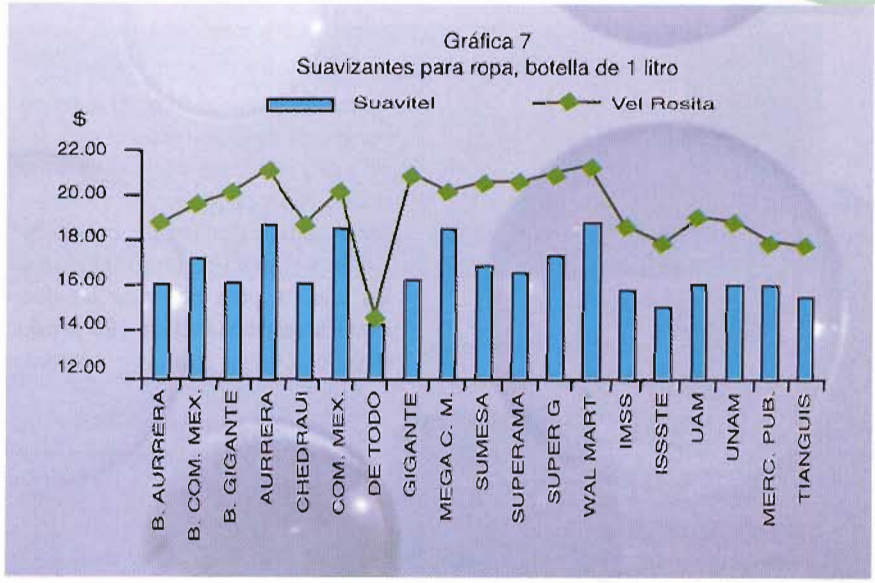
Gráfica 6
Blanqueador, botella de 930 ml



En el caso de los blanqueadores se consideraron las marcas **Blancatel** y **Clorox**, en botella de 930 ml, registrando precios para ambas en 11 cadenas comerciales. La primera mostró su mejor nivel de precio en De Todo ($ 4.50) y representó un ahorro de $ 1.30 respecto al precio más elevado ($ 5.80); otras buenas alternativas se localizaron en Bodega Gigante, Bodega Aurrera y Bodega Comercial Mexicana. Por su parte, el precio más bajo para el blanqueador **Clorox** fue de $ 6.47 en Bodega Aurrera y se ubicó $ 0.83 abajo del precio más alto (véase Gráfica 6).

Los suavizantes para ropa de 1 litro, de las marcas **Suavitel** y **Vel Rosita**, mostraron precios mínimos de $ 14.75 cada uno en la cadena de tiendas De Todo, y sus niveles correspondientes de ahorro fueron de $ 3.97 y $ 6.15 comparados con la cadena que vendió más caro. De igual manera, las tiendas del ISSSTE y los tianguis fueron otras buenas opciones de compra para ambas marcas (véase Gráfica 7).

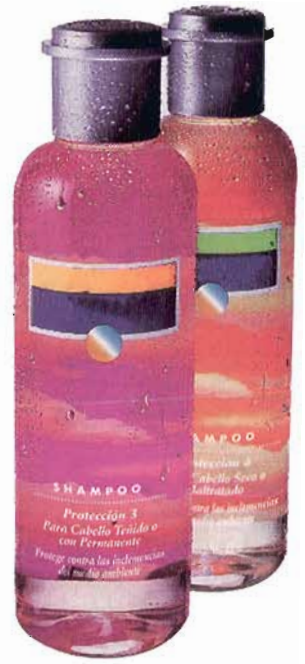
Gráfica 7
Suavizantes para ropa, botella de 1 litro



En general se observó que las tiendas del sector social (IMSS, ISSSTE, UAM y UNAM) ofrecieron los mejores niveles de precio, por ello lo invitamos a consultar información actualizada sobre estos productos y otros más en los Teléfonos del consumidor: 5-568-87-22 ó 5-211-64-14. También le recordamos que en la revista semanal *¿Quién es quién en los precios?, Guía para comprar más barato* usted podrá obtener información valiosa para ahorrar en sus compras.

La información al consumidor lo más importante...

Los consumidores diariamente toman decisiones de compra, mismas que pueden verse afectadas por no contar con información precisa respecto a los precios de los productos.
Con el fin de apoyarlos en este aspecto, en PROFECO, a través del programa ¿Quién es quién en los precios?, desde hace varios años se han hecho comparaciones de los precios al menudeo de productos alimenticios, hortifrutícolas, de limpieza para el hogar y de aseo personal, medicamentos, electrodomésticos, así como de productos de temporada. Para esos comparativos se utilizan los precios recabados en las principales cadenas de supermercados, tiendas departamentales, o bien, mercados públicos y tianguis.*



Tratando de aprovechar al máximo la información recopilada a nivel nacional por el programa mencionado, en esta ocasión presentamos el comportamiento de precios de productos básicos alimenticios, de limpieza para el hogar y de aseo personal, de enero a agosto de 1999, en las principales ciudades donde opera.
Se trata únicamente de comparar el costo de una canasta de productos, de los cuales se contó con información tanto al inicio como al final del periodo en todos los lugares, para observar las diferencias resultantes entre una ciudad y otra. La canasta utilizada incluye 185 productos, entre los que destacan 33 productos genéricos con varias marcas o presentaciones cada uno:

* Se incluyen pescados y mariscos, útiles escolares, juguetes y artículos navideños.

Cuadro 1

Número de productos incluidos

Alimenticios	núm.	Alimenticios	núm.	Limpieza y cuidado personal	núm.
Aceite y manteca vegetal	7	Chiles enlatados	4	Crema para la piel	2
Arroz	2	Chocolate en polvo	4	Champú	5
Atún y sardina enlatados	5	Galletas	7	Desodorante	3
Café soluble	6	Harina de trigo	1	Detergente para ropa	5
Café tostado y molido	2	Leche	10	Jabón de tocador	2
Carne de cerdo	5	Mayonesa	4	Limpiador líquido para piso	4
Carne de pollo	3	Pan de caja	2	Pañales desechables	2
Carne y vísceras de res	3	Pasta para sopa	3	Papel higiénico	6
Carnes frías y embutidos	7	Quesos	4	Pasta dental	2
Cereales	4	Tortilla de maíz	2	Servilletas	3
Concentrado de pollo	3	Yogurt	2	Toallas sanitarias	2

El comparativo resulta de lo más interesante, ya que sin pretender ser un índice que sirva para estimar la inflación, nos permite tener un indicador del costo de productos básicos en su ciudad.

Los resultados

* De las tres ciudades consideradas en esta primera región, la que presentó el menor costo de la canasta ($ 3,302.82) durante el mes de agosto fue Hermosillo, la cual también reportó la menor variación en el periodo (1.06%).

En segundo lugar quedó Monterrey, mostrando un precio para la canasta de $ 3,355.20 para el último mes y una variación acumulada del 4.90 por ciento (véase Cuadro 2).

Cuadro 2: Región Norte

Variación de precios de enero a agosto

Ciudad	Costo enero '99	Costo agosto '99	Variación (%)
Culiacán	3,319.87	3,548.40	6.88
Hermosillo	3,268.10	3,302.82	1.06
Monterrey	3,198.42	3,355.20	4.90

Cuadro 3: Región Centro

Variación de precios de enero a agosto

Ciudad	Costo enero '99	Costo agosto '99	Variación (%)
Cd. de México	3,336.91	3,373.28	1.09
Cuernavaca	3,360.93	3,450.24	2.66
Morelia	3,307.39	3,222.08	-2.58
Puebla	3,156.89	3,312.61	4.93
Querétaro	3,291.60	3,400.67	3.31

* De las cinco ciudades ubicadas en la región centro, incluyendo el área metropolitana de la ciudad de México, Morelia fue la que reportó el menor precio del total de productos ($ 3,222.08), con una variación negativa (-2.58%).

Aunque la ciudad de México no obtuvo el segundo menor costo de la canasta (lugar que le correspondió a Puebla con $ 3,312.61), sí fue la que presentó la segunda menor variación con 1.09 por ciento (véase Cuadro 3).

* En la región sureste, tres ciudades mostraron decrementos en el costo total de los 185 artículos señalados: Mérida -1.15%; Villahermosa -1.02%; y Veracruz -0.35%.
El menor costo de la canasta se observó en Villahermosa ($ 3,188.05), seguido de Mérida ($ 3,236.60), y en este caso fue Cancún la que ocupó el tercer lugar con $ 3,406.23 (véase Cuadro 4).

Cuadro 4: Región Sureste

Variación de precios de enero a agosto

Ciudad	Costo enero '99	Costo agosto '99	Variación (%)
Cancún	3,290.36	3,406.23	3.52
Mérida	3,274.29	3,236.60	-1.15
Oaxaca	3,336.84	3,468.86	3.96
Villahermosa	3,220.96	3,188.05	-1.02
Veracruz	3,419.99	3,408.06	-0.35

Cuadro 5: Región Occidente

Variación de precios de enero a agosto

Ciudad	Costo enero '99	Costo agosto '99	Variación (%)
Guadalajara	3,249.72	3,343.33	2.88
Tepic	3,095.07	3,181.85	2.80

* En la región occidental, Guadalajara y Tepic presentaron una variación muy similar: 2.88 y 2.80 por ciento respectivamente.
El menor costo de la canasta se detectó en la ciudad de Tepic, donde se encontró $ 161.48 por abajo del costo observado en Guadalajara (véase Cuadro 5).

Las tres ciudades que tuvieron la canasta a menor precio en agosto fueron: Tepic, Villahermosa y Morelia.
Asimismo destacaron, por presentar las menores variaciones de precios e inclusive disminuciones, Morelia, Mérida y Villahermosa.

Canasta de productos específicos, otro punto de vista

Por otro lado, sabemos que cada consumidor tiene preferencias por alguna marca o presentación en particular o, si falta ésta, considera alguna otra alternativa, pero nunca varias marcas a la vez. Por ello elaboramos otra canasta más específica en la que se incluyen 95 artículos, tomando en cuenta su marca y presentación, además de que en ningún caso hubo dos productos del mismo tipo, resultando lo siguiente:
* El costo de dicha canasta para el mes de agosto fluctuó entre $ 1,496.60 en Tepic y $ 1,673.53 en Culiacán, para los mismos artículos, lo cual representa una diferencia de $ 176.93, es decir, 11.82 por ciento.
* Las ciudades que no rebasaron por mucho al menor costo observado fueron: Mérida, Villahermosa y Morelia (véase Cuadro 6).

Recuerde: la información sobre precios es la mejor arma para defender su presupuesto.
¡Consúltenos!

Cuadro 6:

Costo total de la canasta de productos específicos

Ciudad	Costo de la canasta agosto '99
Cd. de México	1,572.19
Cancún	1,603.85
Cuernavaca	1,646.51
Culiacán	1,673.53
Guadalajara	1,577.98
Hermosillo	1,576.48
Mérida*	1,497.76
Monterrey	1,562.32
Morelia*	1,504.47
Oaxaca	1,659.80
Puebla	1,570.51
Querétaro	1,602.54
Tepic	1,496.60
Veracruz	1,600.86
Villahermosa*	1,503.19

Si su pregunta es ¿Dónde ahorro?

la respuesta la encontrará en

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

Además encontrará deliciosas y económicas recetas

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

La **siniestra** realidad de los **consumidores**

¿Acaso en este país viven exclusivamente personas diestras? ¿Por qué no existen artículos y accesorios que faciliten todas las actividades de las personas zurdas? Se ha dicho que en algunos países europeos ya se comercializan dichos productos, pero a la fecha no tenemos conocimiento de que exista algo similar en México. A excepción del **mouse** *de la computadora, las manoplas de béisbol, los palos de golf, y algunos instrumentos musicales como guitarra eléctrica, bajo y batería, no se conoce ningún catálogo ni tienda especializada en donde los zurdos puedan adquirirlos. ¿Por qué no intenta amarrar su mano derecha al cinturón? Seguro comprobará que no es nada fácil desenvolverse sin ella.*

zurdos

¿Qué es un zurdo?

Nuestro cerebro está constituido por dos hemisferios, los cuales actúan conjuntamente -a través de una estructura formada por fibras nerviosas- cuando realizamos cualquier actividad, por sencilla que ésta sea. Sin embargo siempre existe el predominio de un hemisferio sobre otro.

Los hemisferios cerebrales trabajan en forma inversa, es decir, los diestros tienen una preferencia cerebral izquierda y en las personas zurdas el hemisferio derecho es el que impera.

Según algunos especialistas, probablemente de este aspecto se desprende el talento y/o la capacidad personales, ya que cada hemisferio se especializa en determinadas tareas: por ejemplo, el derecho nos otorga la capacidad de codificar información a través de la lógica y la analítica, y es justo aquí donde se desarrollan las ciencias exactas.

En el hemisferio izquierdo predominan el aspecto creativo, la intuición y la imaginación; en éste se concentran las emociones y el pensamiento subjetivo.

Por supuesto, lo dicho anteriormente no sucede en todos los casos, ya que todos contamos con diversas habilidades y talentos en cada una de las áreas.

La mano izquierda de Benjamín Franklin

Le presentamos un mensaje escrito por el célebre Benjamín Franklin -quien era zurdo-, dirigido a la Superintendencia de Educación de los Estados Unidos de Norteamérica:

«Nosotras somos hermanas gemelas», los ojos de las personas no se parecen más el uno al otro que nosotras, ni son capaces de estar en mejores relaciones que mi hermana y yo, si no fuera porque nuestros padres han hecho una distinción injuriosa entre nosotras al tratarnos de manera tan distinta.

Desde la infancia me obligaron a considerar a mi hermana como si se tratara de una persona de categoría superior. Permitieron que yo creciera sin la más mínima instrucción, todas las atenciones fueron para ella.

Mi hermana tuvo maestros que la enseñaron a escribir y a dibujar; aprendió música y tuvo oportunidad de perfeccionar todas sus virtudes, mientras yo, si por casualidad tocaba un lápiz, una pluma o una aguja, recibía un severo castigo; además me golpeaban por ser torpe y carecer de maneras graciosas.

¿No deberían sentirse culpables nuestros padres por haber hecho una diferencia tan notable entre nosotras, que además somos exactamente iguales? ¡Cuánto dolor! Moriré de pena porque no soy capaz, ni siquiera, de escribir una petición que contribuya a mi liberación...

Sed comprensivo, señor, y haced que mis padres tomen conciencia de la injusticia que han cometido con la exclusividad de su cariño, y que comprendan la necesidad de prodigar sus cuidados y afectos entre sus dos hijas por igual.

Señor, le reitero mi respeto, soy su más fiel servidora.

La Mano Izquierda.

¿Una siniestra experiencia?

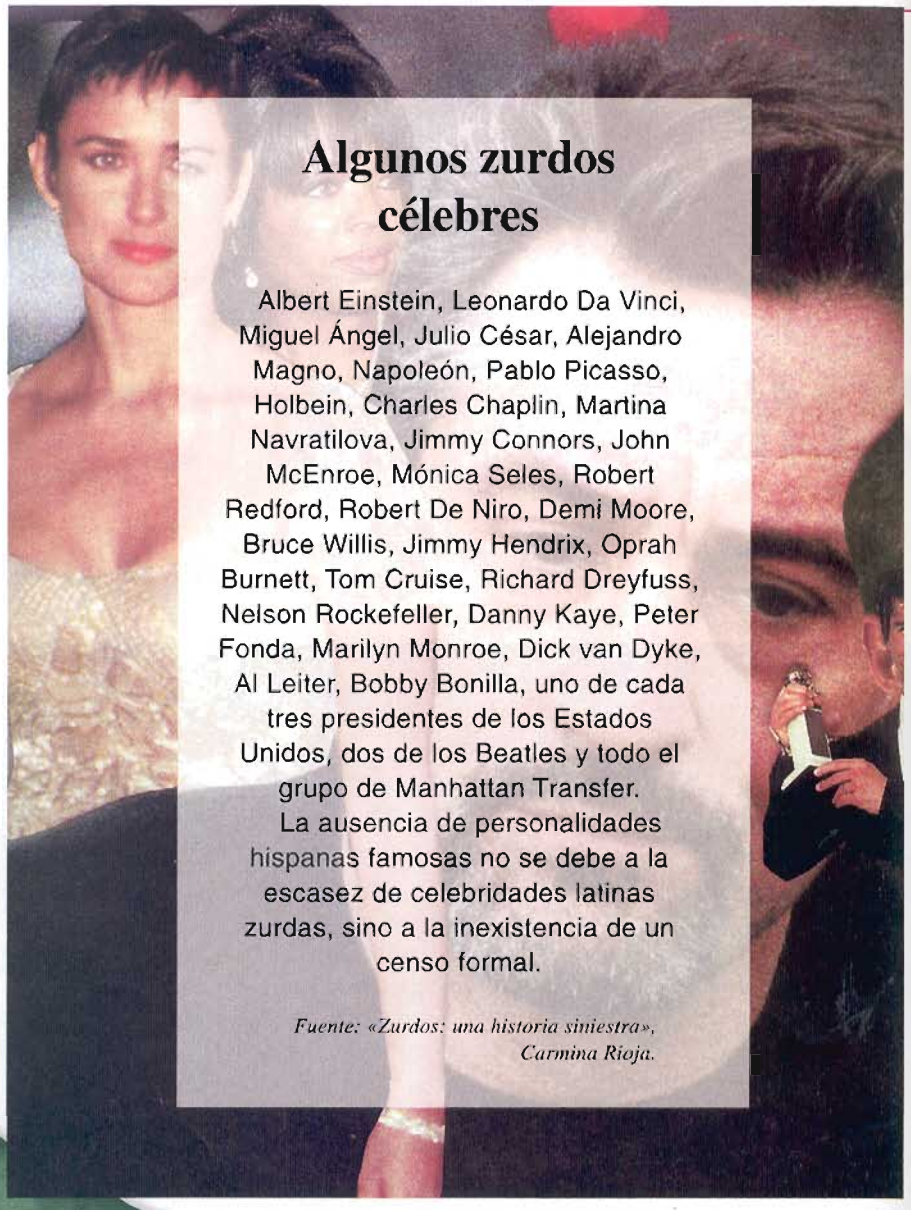
Los primeros acercamientos a la escuela son determinantes para los niños zurdos, ya que se enfrentan a muchas contradicciones.

La primera de ellas es observar que la mayoría de sus compañeros son diestros y, en consecuencia, tal vez la maestra no les permita tomar el lápiz o las tijeras con su mano hábil.

Además, en las escuelas generalmente no hay bancas para niños zurdos -con la paleta colocada en el lado izquierdo-, ni cuadernos, tijeras, u otros accesorios que faciliten su condición.

Cabe señalar que forzar a los pequeños a escribir, peinarse o dibujar con la mano derecha, y recibir críticas y castigos por ser zurdos, puede llevarlos a establecer una errónea asociación de ideas entre el aprendizaje y los regaños.

Además, sus compañeros pueden hacerle creer que él hace las cosas al revés, por lo que la escuela puede convertirse en un lugar humillante y por lo tanto modificar negativamente su autoestima.



Algunos zurdos célebres

Albert Einstein, Leonardo Da Vinci, Miguel Ángel, Julio César, Alejandro Magno, Napoleón, Pablo Picasso, Holbein, Charles Chaplin, Martina Navratilova, Jimmy Connors, John McEnroe, Mónica Seles, Robert Redford, Robert De Niro, Demi Moore, Bruce Willis, Jimmy Hendrix, Oprah Burnett, Tom Cruise, Richard Dreyfuss, Nelson Rockefeller, Danny Kaye, Peter Fonda, Marilyn Monroe, Dick van Dyke, Al Leiter, Bobby Bonilla, uno de cada tres presidentes de los Estados Unidos, dos de los Beatles y todo el grupo de Manhattan Transfer.

La ausencia de personalidades hispanas famosas no se debe a la escasez de celebridades latinas zurdas, sino a la inexistencia de un censo formal.

Fuente: «Zurdos: una historia siniestra», Carmina Rioja.

Cómo saber si su hijo será zurdo

Ser zurdo es una característica innata, aunque en algunos casos está determinada por la imitación o los estímulos que recibimos a nuestro alrededor.

Usted puede detectar si su bebé es zurdo a partir de los dos años de edad aproximadamente, si realiza algunas pruebas como las siguientes:

-Cuando le ofrezca un objeto o una golosina observe qué brazo extiende con más frecuencia para tomarlo.

-Si el niño dibuja, observe cuál es la mano que emplea habitualmente.

-Lance una pelota y vea con qué mano trata de agarrarla.

Cabe señalar que la cualidad de ser zurdo no sólo se manifiesta en las manos, sino también en los pies, los ojos y los oídos.

La práctica de un deporte puede resultar muy benéfica para los niños zurdos, ya que les resulta gratificante observar que tienen mayor fuerza al patear el balón con la pierna izquierda o al ejecutar un saque en el voleibol, e incluso ello puede fomentar su competitividad.

-Procure que el niño sostenga y utilice su cuchara él sólo, pero tenga presente la capacidad de imitación que ellos poseen; si él ve que usted come con la mano derecha, seguramente tratará de hacer lo mismo, al igual que con el peine, el cepillo de dientes y las tijeras.

¡Démosles a los pequeños la oportunidad de demostrar que no son «un cero a la izquierda»! Recuerde que el hecho de ser zurdo no limita las capacidades de la persona, ni mucho menos afecta su desarrollo físico, su aprendizaje ni su formación profesional.

Lorena M. Romo

Fuentes -Entrevista con la profra. Ma. del Carmen Espino Bauer, especialista de la Universidad Pedagógica Nacional
-Entrevista con la profra Ma. Guadalupe Estudiante Aguilar, docente de la Escuela Normal de Especialización, SEP.
-«Zurdos, una historia siniestra», Carmina Rioja, México, 1998
-Sondeo de mercado.

Según la mano es el nombre

De acuerdo con las habilidades y el dominio que cada persona posee en sus extremidades se puede hacer una pequeña clasificación; ¿con cuál de ellas se identifica?

Diestro unilateral neto: utiliza hábilmente su mano derecha, mientras que la izquierda le resulta prácticamente inútil.

Zurdo unilateral neto: lo mismo que en el caso anterior, pero la mano hábil es la izquierda.

Diestro preferente: su mano hábil es la derecha, pero la complementa perfectamente con la izquierda.

Zurdo preferente: aunque desempeña todas sus actividades con la mano izquierda, la derecha la utiliza con mucha frecuencia.

Ambidiestro: complementa perfectamente el trabajo con ambas manos.

¿Zurdos vs diestros?

· Se han encontrado testimonios de que en la época de piedra existían personas zurdas.

· En la Edad de Bronce todas las armas e instrumentos fueron creados para personas diestras, pues los zurdos fueron considerados como sujetos desviados que había que «curar» lo antes posible.

· Existen culturas que partieron del predominio zurdo; tal es el caso de los árabes, los judíos y algunas otras etnias orientales, cuya escritura y lectura se realiza de derecha a izquierda.

· En el plano laboral, las herramientas y la maquinaria vigentes en la industria se diseñan para diestros.

· Algunas estatuas orientales (1500 a. de C.) representaban deidades andróginas (mitad hombre, mitad mujer), mostrando el lado femenino a la izquierda del cuerpo, de ahí podría explicarse el mito de las amazonas guerreras que cortaban o quemaban su seno derecho para poder manejar sus armas con mayor destreza.

· La huella que nos identifica legalmente es la de nuestro pulgar derecho.

· No es de extrañarse que se designe al elemento femenino en el costado izquierdo, ya que el número de zurdos hombres ha excedido al de mujeres en todos los tiempos, con una proporción que los investigadores fijan en un 30 por ciento.

· El habla popular ha contribuido también a reforzar la idea de que el ser zurdo hace a la persona especial y diferente: sucedió un «siniestro», «me levanté con el pie izquierdo», «es mi brazo derecho», y hablamos de nuestros «derechos humanos».

Fuente: «Zurdos, una historia siniestra», Carmina Rioja, México, 1998.

Urinoterapia:

¿el «agua de la

En un afán incansable por encontrar la cura de diversas enfermedades surgió una peculiar alternativa denominada «urinoterapia», la cual consiste en que el enfermo beba, inhale o unte sobre su cuerpo su propia orina para alcanzar la salud plena.

Conozca en el siguiente reportaje qué hay detrás de esta terapia, en qué consiste y cuáles son sus alcances.

Aunque dicha terapia no está reconocida científicamente, actualmente diversas personas recurren a ella.

Constituyentes normales de la orina

Agua	Cloro
Urea	Calcio
Ácido úrico	Magnesio
Creatinina	Fosfatos
Sodio	Sulfatos
Potasio	Amoniaco

En 24 horas el cuerpo humano elimina aproximadamente 60 ml de agua constituida por los elementos mencionados.

Fuente: Doctor Roberto Vega Serrano, jefe del Departamento de Urología del Centro Médico «La Raza», IMSS.

vida»?

Agua va... ¿agua viene?

El uso de la orina como medicina es muy antiguo; en el libro veda hindú, que data de hace 5 mil años, se dedican 107 versículos a la urinoterapia. Por otra parte, en el área del Golfo Pérsico los árabes usaron la orina como antibiótico y analgésico para tratar la piorrea y la caries.

Sin embargo, a la fecha su uso aún no ha sido aprobado por la medicina científica, puesto que se considera que la orina es una de las formas que utiliza el organismo para desechar las sustancias tóxicas; otro factor por el que se rechaza es debido a los hábitos alimenticios de la vida moderna.

En nuestro cuerpo hay aproximadamente cinco litros de sangre, la cual circula incansablemente por venas y arterias, dando como resultado que los riñones filtren diariamente cerca de 150 litros de sangre.

El 99 por ciento de esta sangre regresa a la circulación como sangre oxigenada y sólo el 1 por ciento se expulsa en forma de orina, mientras el resto -agua, sodio, d-glucosa y aminoácidos, entre otros- se absorbe.

Los promotores de la urinoterapia afirman que los principales componentes de la orina, como la urea, el ácido úrico, el amoniaco y diversos minerales, como sodio, potasio, calcio, magnesio y cloro son precisamente los que le proporcionan sus propiedades curativas.

Asimismo consideran que al ingerir la orina se purifican la sangre y los tejidos, además de obtenerse nutrientes que ayudan a preservar la salud.

Si un paciente bebe su orina, explican, mejorará el funcionamiento de su sistema inmunológico, ya que contiene partículas diminutas que están relacionadas con la aparición de algunas enfermedades, así como anticuerpos que al ser reingeridos ayudan al organismo a reaccionar ante una situación patológica.

De acuerdo con sus propias experiencias, los seguidores de la urinoterapia indican que ésta ha resultado útil y benéfica en casos de resfriado, irritación de garganta, asma y para combatir las erupciones en la piel.

Cómo hacerlo

Quienes promueven la urinoterapia señalan que el primer intento resulta muy difícil no sólo por las características físicas de la orina, como olor, sabor y temperatura, sino también por el hecho de saber lo que se está ingiriendo.

Por ello, la mejor manera de iniciar el tratamiento es beber pequeñas dosis durante los primeros días, y después aumentarlas hasta llegar a tomar un vaso diariamente.

Cabe señalar que debe beberse la primera orina del día, ya que ésta -aseguran- es la más concentrada y por lo tanto la que mayores beneficios aporta a nuestro organismo.

Además de lo anterior, un aspecto sumamente importante es llevar una dieta rigurosa, porque de lo contrario no se pueden esperar resultados satisfactorios. No es recomendable comer alimentos procesados, consumir drogas, sustancias químicas o algún tipo de medicamento que pudiera alterar la composición de la orina.

Por su parte, el doctor Oscar Hutterer, presidente de la Academia Mexicana de Medicina Tradicional, define a la urinoterapia como una alternativa para la atención a la salud, siempre y cuando se complemente con otro tipo de terapias y, sobre todo, no existan padecimientos infecciosos.

El especialista recomienda que antes de elegir una terapia de esta índole, la gente interesada lea, se informe y reciba la orientación médica necesaria.

El otro lado de la moneda

El proceso urinario es una de las funciones básicas de nuestro organismo, en la cual los riñones juegan el papel principal, ya que toda la sangre que circula por nuestro cuerpo pasa a través de éstos, con el fin de filtrar aquello que ya no es útil -urea, creatinina, proteínas y electrolitos-, así como recuperar lo que aún lo es.

En los riñones, la orina se va acumulando en una estructura hueca llamada pelvis renal, la cual mediante movimientos de presión y dilatación provoca que el uréter -conducto que sale del riñón y se conecta con la vejiga- lleve la orina hacia esta última para eliminarla periódicamente.

Con base en esta explicación, los urólogos rechazan la tesis de que la orina constituya un recurso efectivo para curar ciertas enfermedades, en virtud de que ésta sólo contiene los desechos del cuerpo.

Aunado a lo anterior, la orina puede contener bacterias, lo que la convierte en un recurso no sólo innecesario, sino peligroso, asegura nuestro entrevistado.

De cualquier manera, los médicos en general, y los urólogos en particular, mantienen una actitud abierta hacia cualquier recurso que pueda ser útil en la cura de las enfermedades; no obstante, mientras la llamada urinoterapia no cuente con las bases científicas necesarias, su aplicación terapéutica no ha sido reconocida.

Usted decide, pero...

-Antes de someterse a un tratamiento de urinoterapia para curar alguna enfermedad, lo mejor es consultar a un médico especialista.

-De ser posible indague con alguna persona que haya probado esta terapia para conocer más acerca de sus características y efectividad.

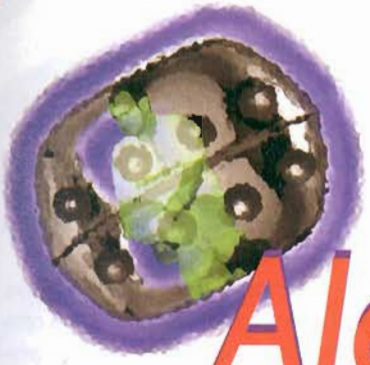
-Si decide tomar el tratamiento, reúna varias opiniones para elegir la mejor opción.

-Aclare ante el terapeuta todas sus dudas, así como la duración y el costo del tratamiento; no olvide preguntarle acerca de los posibles riesgos y contraindicaciones que pudieran presentarse.

Recuerde que ninguna precaución está de más cuando se trata de su salud, porque a veces resulta «peor el remedio que la enfermedad»...

Lorena M. Romo

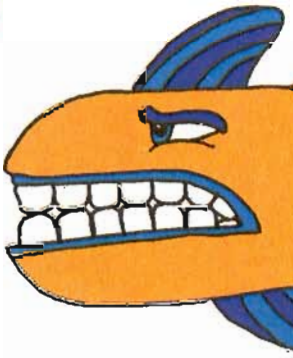
Fuentes: -Médico urólogo Roberto Vega Serrano, vicepresidente del Colegio y del Consejo Mexicano de Urología.
-Doctor Oscar Hutterer, presidente de la Academia Mexicana de Medicina Tradicional.
-Doctora Sandra Navarrete, médica naturista adscrita a los consultorios «Shaya Michan».
-Sondeo de mercado en establecimientos que promueven la urinoterapia.



Aleks Syntek

Consumido por la fantasía

Derechos del consumidor: *indispensables.**



Sin sospecharlo, el soundtrack de la película «Sexo, pudor y lágrimas» lo ha colocado en el pináculo de su carrera, con 45 mil copias vendidas en menos de un mes.

Pero Aleks Syntek no es músico forjado «al vapor»: a los 16 años inició profesionalmente su carrera como músico, productor y compositor. La precoz iniciación tal vez la traiga en su sangre yucateca, península que ha sido cuna de inmortales trovadores-compositores.

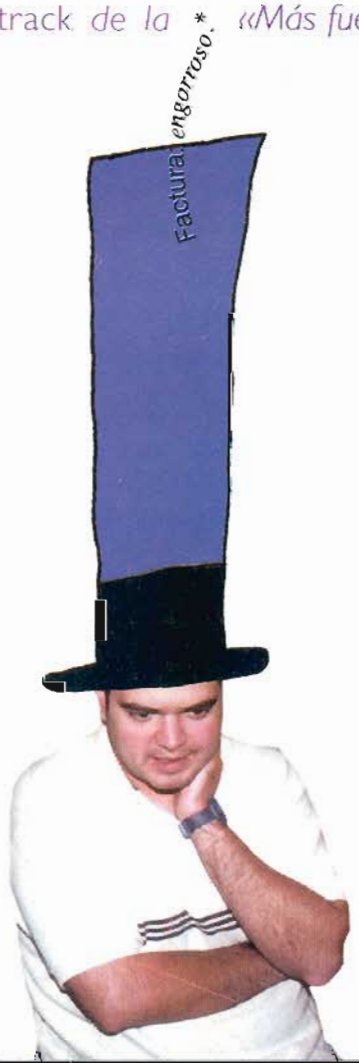
En 1989 se forma la banda «Aleks Syntek y La Gente Normal», que en 1998 se desintegra. En ese lapso, el grupo lanzó cinco discos al mercado, entre los que destacan:

«Más fuerte de lo que pensaba» (1993), con el que obtuvo un doble Disco de Oro; y «Bienvenido a la vida» (1995), galardonado como Best Concept Album *por* Retila Magazine Award.

Tres de sus diez videos han obtenido la nominación de mejor grupo latino en los Latin MTV Music Awards.

Además es el precursor de los remixes, CD ROM's y soundtracks a nivel nacional, por eso es considerado uno de los músicos más vanguardistas del rock y del pop en México.

A pesar de su saturada agenda, Aleks accede a reflejarse en nuestro espejo del consumo con mirada de niño fantasioso.



Queja: *constantemente.**

Sufriendo la piratería

Creo que el mercado musical en México -desde el punto de vista artístico- ha sido muy manoseado, hay un exceso de *marketing*. Además los músicos estamos sufriendo el grave problema de la piratería, la cual está ocasionando que las disqueras *corran* a los artistas. La venta de música ha bajado aproximadamente en un 40 por ciento, y los principales culpables son los «piratas».

Entiendo que la crisis económica es muy dura, la gente prefiere pagar menos. Pero si compran los discos de fábrica, contribuyen a la permanencia del artista, de otra manera desaparece. Además un disco «pirata» no tiene ni la cuarta parte de vida que uno auténtico.

En México no tenemos una cultura real de melómanos. La mayoría de la gente -sobre todo la que compra discos en el súper- adquiere música de la misma manera que el **Ajax** para los platos y el **Choco Milk** para la leche. Se guían por la frecuencia con que la escuchan en la radio.

Mirada optimista

Mi música sí tiene calidad. Precisamente lo que he tratado de casar es la calidad musical y lo comercial, aunque se crea que lo comercial está peleado con el arte; he tratado de demostrar lo contrario, y la verdad me ha costado mucho trabajo.

En mi música hay muchos mensajes, pero la constante es provocar un poquito de preocupación espiritual. Mi búsqueda es recordarle al público la hermosa oportunidad que es la vida.

No puedo ofrecerme a hacer música meramente plástica porque pienso que el músico tiene la misión de comunicar y educar de alguna manera la sensibilidad de las personas; la plástica hace el efecto contrario, enajena a la gente. Yo he llamado a este fenómeno «movimiento escapista», enajenación para no pensar.

Para mí, hacer música es asunto de la fantasía, es como crear escenografías, nuevos mundos en tu cabeza. Nunca he sido disciplinado, mi vida en ese aspecto es un desastre, no tengo hora para componer. Todo es fuente de inspiración: las vivencias, mi familia, mi novia, el mundo en general.

Ahorro: *sigo aprendiendo al respecto.**

A pesar de tantas cosas negativas que estamos viviendo, siempre he tratado de ver la vida con mirada optimista.

Preparado para el fracaso

La música en el cine es el alma, sin ella perdería el 80 por ciento de sensibilidad.

Con «Sexo, pudor y lágrimas» no esperaba un éxito tan grande. Incluso me ofrecieron muy poco dinero por el trabajo, lo hice por amor al arte; fue una gran sorpresa. Siempre he tenido fe en lo que hago, pero también estoy preparado para el fracaso: en caso de que llegue no me paralizo y puedo seguir adelante.

Actualmente estoy componiendo temas para mi nuevo disco. Va a ser el primero que hago solo y quiero satisfacer unos caprichos. Estará lleno de diferentes estilos musicales, quiero que traiga de dulce, chile y manteca. La dificultad va a ser lograr una unión musical, que todo suene a un mismo artista. Tengo planeado meterme de lleno al estudio en octubre; entre enero y febrero del 2000 espero tenerlo listo.

«El sin-teclado»

Ser un músico contemporáneo en México es un gran problema. Las marcas de los aparatos más finos para hacer música electrónica son japonesas y alemanas. Los impuestos que se pagan son altísimos, ¡hasta un 45 por ciento sobre el precio original!

Cuando yo empecé, me decían «Sintec» por «sin-teclados», pues no tenía el dinero para comprarlos.

En nuestro país, desgraciadamente, no se fabrican sintetizadores. Además la tecnología es terrible, cada mes sacan algo nuevo y el aparato que tienes se devalúa inmediatamente.

No es inversión comprar equipo, por eso no hay muchos estudios de grabación. También el mantenimiento es difícil, falta mano de obra especializada. La mayor parte de la *lana* que gano se va en comprar equipo.

De la playa a la montaña

Cuando tengo tiempo libre me gusta ir al cine, el género que más me atrae es la ciencia ficción, la fantasía. Casi no soy de antros. Disfruto más las reuniones con mis amigos. También me gusta escribir historias para mí.

Para vacacionar me encanta la playa, pero también la montaña: me gusta *compechanear* los dos climas, aunque prefiero los lugares fríos, el calor asonsa y el frío te pone más activo, hace que te funcione mejor el cerebro.

En cuanto a literatura, me gusta Jaime Sabines; en música, para mí los *Beatles* seguirán siendo los reyes.

El soplo maya

Aunque nací en Mérida, realmente no tengo sangre yucateca; mi mamá es del Distrito Federal y mi papá de Monterrey. Yo me crié en la ciudad de México. En mi familia no hay nadie que se dedique profesionalmente a la música, ni siquiera al medio artístico.

Quizá mi creatividad tenga que ver con que nací en la zona maya. Este lugar tiene una magia muy especial, es un sitio increíble; para mi gusto es la más impresionante de todas las culturas prehispánicas. Se manejaba un nivel de inteligencia muy disparado. Quizá este lugar tiene un magnetismo, una energía.

-Y concluye en tono socarrón-: «Tal vez me tocó una fuerza extraterrestre maya...».

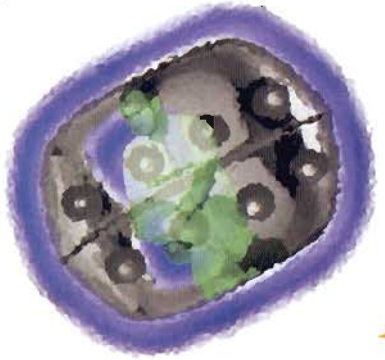
Paola Herrera

Dinero: *el necesario para estar bien.**

* *Aleks Syntek en pocas palabras*
Nuestro entrevistado practicó un ejercicio de relación de ideas en el que a una palabra nuestra, arrojó la suya

Deuda: *enfermedad nerviosa.**

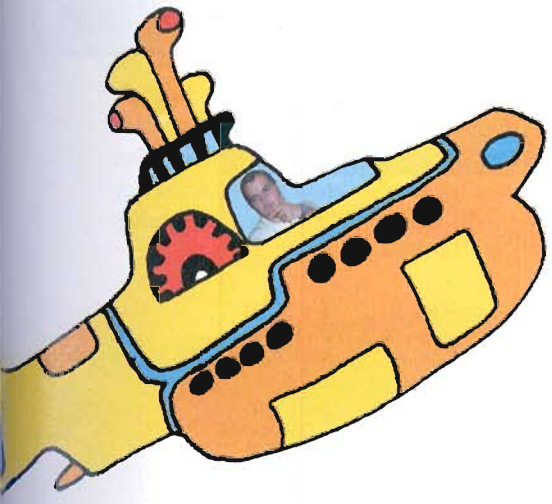
Consumo: *peligro.**



Crédito: *estafa.**

Etiqueta: *algo que yo no quisiera tener.**

Consumismo: *cultura yanqui.**



Anomalía: *el pan de cada día.**

Audiocasetes y videocintas

Probablemente alguna vez nos hemos hecho una de estas preguntas: ¿qué tipo de audiocasete debo comprar si necesito grabar un disco compacto?, ¿es cierto que el humo del cigarro lo daña?, ¿qué tipo de videocintas hay en el mercado?, ¿cómo debo usar y guardar mis cintas de video?

Cómo elegirlos

- Antes de adquirir una cinta -ya sea para grabar audio o video- es necesario saber primero qué desea grabar y cuál es el tiempo aproximado de duración que requiere, con el fin de que no sobre ni falte cinta.
- Otro factor que debe considerar son las iniciales que el producto presenta en su empaque, las cuales aluden al uso para el cual se recomienda y/o a la calidad de grabación que ofrece; por ejemplo, existen audiocasetes cuyo etiquetado menciona que son especiales para grabar discos compactos (CD, UD II CD, KCT/PCD); otros son convenientes para contestadoras automáticas y para grabar todo tipo de música y dictados (HF), o bien, aquellos que poseen un sistema aglutinante reforzado que les confiere a las cintas mayor duración (UX).

Asimismo, en el caso de las videocintas (formato VHS), las *estándar grade* (ED) se recomiendan para grabaciones generales; las *high grade* (HG) son ideales para copiar filmaciones hechas con videocámara, así como para programas que desea conservar un buen tiempo y para grabaciones en la modalidad LP; finalmente, las *high fidelity* (Hi-Fi) son una buena elección para grabaciones de alta fidelidad y de transmisiones hechas por satélite (para más detalles se sugiere consultar los recuadros anexos).

- El precio de una cinta se relaciona con el tiempo de duración que ofrece: entre mayor sea ésta, mayor será su precio.
- Tome en cuenta que muchas veces los audiocasetes y las videocintas se venden en paquetes de tres, diez o más

Audiocasetes: precios y presentaciones (*)

Marca	Tipo	Duración en minutos	Precio
Sony	UXType II	100	$ 26.00
Sony	HF	90	$11.00
Maxell	UD IICD	90	$ 14.00
Sony	KCT/PCD	70	$ 9.00
Gauss	CD	62	$ 7.00
Sony	HF	60	$ 23.00
Maxell	XL II	60	$ 25.00
Sony	X MetalXR	60	$ 12.00
Sony	KCT/PCD	50	$ 12.00
Sony	KCT/PCD	40	

(*) Precios investigados durante el mes de septiembre de 1999.

Videocintas: cómo y «de a cómo»

Marca	Tipo	Duración máx./hrs.	Precio
Maxell	Gx-Silver	8	$ 50.00
Maxell	Gx-Silver	6	$ 27.00
Maxell	HGX-Gold	6	$ 48.00
Sony	ED T-120 EDC	6	$ 27.00
Fuji	HG 120	6	$ 24.00

(*) Precios investigados durante el mes de septiembre de 1999.

piezas; estas presentaciones le permiten ahorrar, pero debe tener la certeza de que utilizará todos los productos adquiridos.

- Procure efectuar su compra en locales establecidos; al hacerlo en tianguis o puestos ambulantes corre el riesgo de que lo «barato le salga caro», ya que las cintas «piratas» pueden dañar su equipo por estar defectuosas o deterioradas debido a la acción directa de los rayos del sol.

Para usarlos y conservarlos

Tome nota de los siguientes consejos, útiles tanto para audiocasetes como para videocintas.

- Mantenga la cinta adecuadamente enrollada, es decir, completamente embobinada en cualquiera de los dos extremos; evite tensarla demasiado o dejarla fuera de la caja protectora.
- Después de grabarla fije un rótulo con la información correspondiente en el área indicada; si lo coloca en otro lugar puede causar daños a la grabadora o a la cinta. No olvide quitar el «seguro» para evitar borrar o grabar accidentalmente encima de ésta.
- Para propósitos de ventilación es recomendable que la cinta se reembobine o avance una vez por año.
- No coloque la cinta sobre áreas de vibración constante -por ejemplo, sobre un artefacto de aire acondicionado- ni la exponga a campos magnéticos fuertes, como aparatos autoparlantes, motores eléctricos u otros objetos que puedan tener imanes, porque puede perder su información.
- Si la cinta se moja, séquela en un área de sombra y limpie cualquier mancha que quede en la cubierta antes de guardarla o volver a grabar sobre ésta.
- No exponga la cinta a los rayos solares ni la deje cerca de fuentes de calor.
- Si el casete que va a utilizar es nuevo, le recomendamos reembobinarlo antes de usarlo para que pierda la tensión ocasionada por su almacenamiento; en caso de ser una cinta usada, el casete debe contar con las «pestañas» de protección que permiten grabar sobre la cinta (en caso contrario, puede colocar tiras de cinta adhesiva en dicho sitio para que cubran los espacios abiertos).
- No reembobine la cinta con un lápiz o cualquier otro objeto puntiagudo, ya que es factible que la dañe; lo mejor es usar la función «regresar» o «adelantar» de su estéreo, o bien, emplear los reembobinadores manuales, que son muy prácticos y de bajo precio.
- En el caso específico de las videocintas, deben almacenarse a la temperatura y humedad recomendadas por el fabricante en el empaque.
- Evite que la videocinta se exponga al polvo o humo del cigarro, ya que estos factores deterioran la calidad de la imagen y del producto en general.
- Guarde el video en su estuche en posición vertical; poner uno encima de otro puede deformar el casete.
- No deje la videocinta dentro de la videocasetera, ya que al volver a encenderla puede dañarse la cinta.
- Cuando lleve consigo la videocinta, protéjala dentro de su estuche.

Vanessa Prieto

Fuentes: Entrevista con técnicos de las empresas Sony y Panasonic. Sondeo de mercado en tiendas especializadas y de autoservicio.

Sobre la enseñanza-aprendizaje del inglés

Esta sección es para que usted plasme sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores. Esperamos sus casos en Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 5-553-05-74. Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media escrita a doble espacio. Sólo publicaremos los casos que incluyan los datos personales completos.

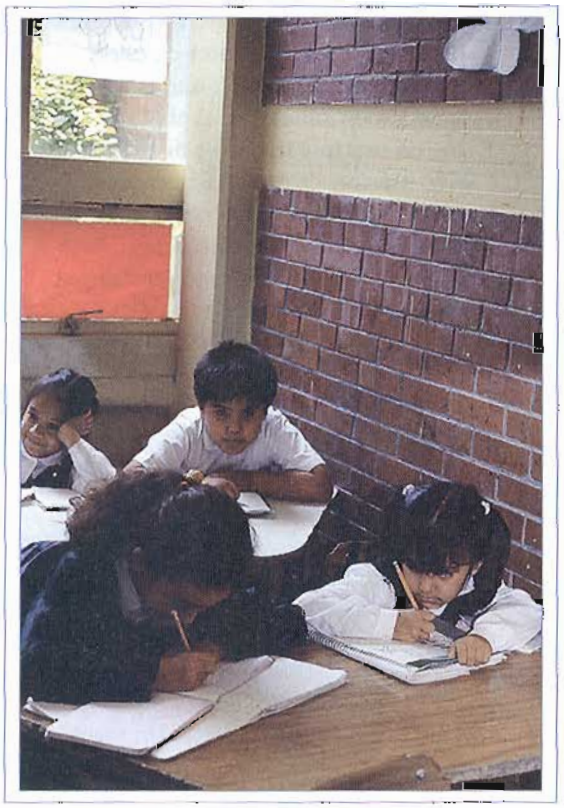
La razón por la que escribo es evitar que otros padres gasten su dinero en un proceso cuyo resultado es sumamente dudoso. Éste es mi caso:

Después de invertir en colegiaturas, libros, clases particulares, cursos de verano y un año «especial de inglés» (que no tiene reconocimiento por parte de la SEP), descubrimos que el aprendizaje del idioma inglés, a nivel primaria, de nuestros hijos fue prácticamente nulo.

Mi esposo y yo hicimos una minuciosa investigación para descubrir la causa de lo anterior y encontramos que la maestra de español (educadora o normalista) utiliza la metodología correspondiente a las diferentes asignaturas de la educación primaria (Español, Matemáticas, Ciencias Naturales, Geografía, Historia y Civismo) y preescolar (Lectura, Escritura, Matemáticas, Desarrollo del lenguaje sensorial, motriz, etcétera), mientras que las maestras de inglés tituladas únicamente conocen la metodología de la enseñanza del inglés como segundo idioma.

En la escuela donde estudian mis hijos, las clases se imparten la mitad del tiempo en español y la otra mitad en inglés; ahora he comprobado que ellos no hablan inglés y tienen enormes deficiencias en todas las asignaturas. Ello nos ha obligado a regularizarlos en materias elementales, como español y matemáticas.

Tras haber realizado nuestra investigación en reconocidos institutos particulares de enseñanza de idiomas, descubrimos que enseñan el inglés como segundo idioma y no a través de asignaturas.



Yo no dudo que el aprendizaje del inglés, por ser un idioma comercial, es muy importante, pero eso no justifica que reduzcan el tiempo que le dedican a las asignaturas en español. Consideramos que una hora diaria intercalada dentro del horario de la escuela es más que suficiente tomando en cuenta la edad de los niños de nivel primaria.

Es por eso que les sugerimos a los padres que busquen escuelas que enseñen el idioma inglés como segundo idioma (una hora al día como máximo).

Ma. Elena Macías Ruiz,
Prolongación de Obsidiana núm. 1,
col. Estrella,
Distrito Federal.

De Sugar Gliders a zorrillos: nuevos animales de compañía

(Primera parte)

Por Marielena Hoyo Bastien

Desde hace relativamente poco tiempo han comenzado a proliferar -en los grandes centros comerciales- tiendas en las que se expende todo tipo de fauna bajo una reglamentación muy flexible, lo que permite -prácticamente- a cualquier persona obtener ejemplares de manejo desconocido, aun para la mayoría de los veterinarios. Lo anterior ha provocado que, a corta distancia de la compra, los animales se conviertan en un tormento para aquel propietario que, en un impulso irreflexivo de originalidad, adquirió una «mascota» diferente, aunque su conocimiento sobre ella sea muy poco o prácticamente nulo.

Lamentablemente, una gran parte de los animales adquiridos de esta forma tiene como destino final la pérdida, la muerte o, en los casos menos desdichados, la búsqueda desesperada de un nuevo hogar, ya que cuando un humano compra un animal lo hace movido por la idea de tener un compañero de juegos, sin detenerse a pensar en que es una vida, un ser que requiere amor y respeto, pero sobre todo, que necesita una adecuada atención, o sea, una responsabilidad específica por parte del dueño, a partir simplemente de que se trata de especímenes obligados a llevar una vida contraria a sus ancestrales y genéticas costumbres.

A partir de esta edición trataremos de dar a conocer algunos aspectos sobre las especies animales exóticas que actualmente se están vendiendo, con el fin de que los lectores de la **Revista del Consumidor** conozcan un poco sobre las costumbres, conducta y alimentación de cada una, y de esa manera puedan evaluar si tienen la responsabilidad y el tiempo suficientes, y si cuentan con la capacidad económica y de espacio para compartir la vida, por determinado número de años, con especímenes de esa clase.

Sugar Gliders o deslizadores de azúcar

Se trata de un animalito clasificado zoológicamente como marsupial, esto es, que se encuentra dentro del mismo grupo al que pertenecen los canguros y las zarigüeyas, y cuya característica más conocida es que las hembras presentan el marsupio o bolsita abdominal, sitio en el que se terminan de desarrollar sus crías.

Es una especie habitante de los bosques caducifolios, arborícola, originaria de Australia e islas aledañas, y su género es el ***Petaurus***, en referencia a su forma de locomoción, durante la cual parece que se desliza o que prácticamente vuela: de ahí que muchas personas equivocadamente llamen a estas criaturas «ardillas voladoras».

Dependiendo de la altura de los árboles y de las condiciones del viento, se afirma que estos pequeñísimos animales, con un promedio de 16 centímetros de longitud más otro tanto de cola y aproximadamente 135 gramos de peso, potencialmente alcanzan a desplazarse hasta 45 metros, porque su cuerpo está conformado por una membrana extensible, con la que además ajustan la velocidad y la dirección a la que quieren llegar.

De acuerdo con su zona de distribución, hay cuatro especies: ***breviceps***, ***norfolcensis***, ***abidi*** y ***australis***.

Presentan cinco dedos en cada extremidad y en todos, a excepción de los primeros de las inferiores, tienen garras. Asimismo poseen glándulas para marcar con esencias su territorio y temporada sexual, ubicándose éstas en el marsupio y áreas genitales de las hembras, y en los machos, en la espalda y región genital.

La madurez sexual de estas criaturas se presenta generalmente entre los ocho y los diez meses de edad en las hembras, y en los machos un poco más tarde. Las primeras son poliéstricas, presentan su ciclo cada 29 días y generalmente tienen una o dos crías por parto, aunque se sabe de camadas compuestas por tres pequeños que salen con rumbo al marsupio, aproximadamente a los 16 días de que el huevo fue fecundado. Se trata de individuos que aunque muy territoriales, gustan y deben vivir dentro de unidades familiares.

Es una especie de hábitos nocturnos, con una esperanza de vida -en cautiverio- de 14 años.

Su dieta es omnívora y preferentemente debe estar compuesta de un 25/35 por ciento de proteínas de origen animal y de un 65/75 por ciento de frutas, vegetales y semillas. Asimismo, su ambiente debe mantenerse a una temperatura de entre 18° y 24° C.

Como todos los seres vivos, los sugar gliders también pueden enfermarse, y es necesario extremar cuidados con respecto a su nutrición y estabilidad emocional, tomando en cuenta que por ser considerados especies de reciente introducción, el manejo doméstico habrá de ser muy cuidadoso en la elección del veterinario que deberá reconocerlos de manera periódica.

En lo personal **no recomiendo este tipo de fauna si en casa hay menores.**

Se trata de animales que **deben registrarse** como «mascotas» **ante la Dirección General de Vida Silvestre del Instituto Nacional de Ecología de la Semarnap** (informes en el 56-24-36-55).

Erizos, europeo y africano

Se trata de un mamífero insectívoro que, al igual que el anterior, **es de hábitos nocturnos**. Su origen, dependiendo de la especie, está en el Continente Europeo o en el Africano, siendo más común la comercialización del animal descrito como Erizo Pigmeo Africano, de dimensiones más reducidas que el primero, pero casi en iguales circunstancias para las con-

diciones de velocidad (9 km por hora) y bravura, ya que no son especímenes dóciles y sí muy nerviosos y mordelones.

El territorio radial de un erizo africano está registrado entre los 200 y los 300 metros, aunque por supuesto la extensión puede ser mayor cuando hay escasez de alimento.

Algo sumamente interesante de esta especie es que a pesar de tratarse de mamíferos tan primitivos, recientes investigaciones científicas descubrieron que la sangre de los dos tipos de erizo contiene una lipoproteína idéntica a la que contribuye a la formación de los coágulos causantes de los ataques cardiacos en el ser humano, condición que anteriormente se pensaba exclusiva de nuestra raza y de los primates antropoides, y ello lamentablemente los convierte en candidatos a la investigación.

Los erizos tienen varios hábitos que deben tenerse muy en cuenta al adquirirlos como «mascota» y es que, para empezar, son animales cubiertos de púas, espinas que a la menor provocación se levantan con ayuda de una compleja red de músculos que tienen por debajo de su piel, asumiendo la conocida posición de «bolita» que los hace prácticamente impenetrables, dándoles la ventaja de que nadie los pueda tocar, y quien lo intente puede salir con serias lastimaduras. Lo anterior, por lo tanto, no los hace manejables, mucho menos tratándose de menores de edad.

Como una segunda característica podemos mencionar que estos animales despiden un olor muy peculiar, que tiene la capacidad de quedar impregnado en cualquier cosa, incluyendo la comida, y aunque para ellos el aroma despedido es un deleite y cubre su campo de acción sexual, para el humano resulta desagradable.

De igual forma, acostumbran producir mucha saliva, misma que se untan a lo largo del cuerpo con su larga lengua, ocasionando pánico en los propietarios que desconocen la costumbre y la confunden con el signo típico de la rabia. Realmente no se sabe cuál es el propósito de esa excesiva salivación, pero algunos investigadores piensan que el objetivo es hacer más efectiva la acción de sus púas, ya que algunas personas han informado que después de tener contacto con esa excrecencia han experimentado prurito o sensación de quemadura.

En general, los erizos son criaturas solitarias y solamente buscan al sexo opuesto para reproducirse, y aunque no son especialmente territoriales, cuando se encuentran con otro individuo fuera de la temporada reproductiva procuran mantenerse a prudente distancia, misma que si se acorta, tratándose de machos, puede dar lugar a una feroz pelea. En el caso de las hembras hay más flexibilidad, aunque si no simpatizan, también puede haber un pleito.

El peso de estos animales, dependiendo de la especie, puede ir desde los 250 gramos hasta pasado el kilo y medio, siendo más grandes los de origen europeo, como ya se citó. Se trata de buenos comedores de insectos, arácnidos, serpientes y hasta pequeños vertebrados, y llegan a consumir diariamente hasta una tercera parte de su peso. En cautiverio, además de la proteína animal, se les debe dar fruta, verdura, huevo y, por supuesto, suficiente agua limpia.

En su hábitat natural, el promedio de vida de estos animales lamentablemente es muy reducido (de 18 a 24 meses); la ventaja del cautiverio es el aumento de ese promedio de vida a 6-7 años, con casos excepcionales de supervivencia de hasta diez años.

Son sexualmente maduros entre los nueve y los diez meses de edad, aunque hay registro de individuos que se han reproducido a las siete semanas de nacidos. La duración de su gestación es de 34 a 37 días, teniendo en promedio tres o cuatro y hasta seis pequeños. Cuando la hembra está en época de crianza debe mantenérsele en completa calma y con la menor intromisión humana posible, pues de lo contrario, y por actitud defensiva, puede comerse a los bebés.

Su carácter es vivaz, pero como son de hábitos nocturnos, si se les molesta o maneja de día puede despertarse «la fiera que llevan por dentro» y propinar una severa mordida al intruso, por lo que debe dejárseles tranquilos y solos durante gran parte del día, manteniéndolos a una temperatura de entre 25° y 30° C, tomando en cuenta que si ésta baja de 17° C puede presentarse el fenómeno de la hibernación, lo que -según algunos veterinarios- no resulta recomendable en el cautiverio, porque disminuye su metabolismo y quedan expuestos a contraer infecciones.

Periódicamente deben cortárseles las uñas y verificar que no tengan ectoparásitos, para lo cual es conveniente cepillarlos con cuidado por entre sus púas con una escobilla de dientes, por ejemplo. Asimismo se pueden bañar con agua tibia siempre y cuando la relación entre dueño y animal sea excelente.

Una cualidad excepcional para adoptarlos como animales de compañía es que se trata de seres con baja posibilidad de provocar alergias (como las de los gatos, perros y conejos) debido a que no sueltan pelo.

Tienen diversas enfermedades típicas, pero al igual que con los sugar gliders, habrá que buscar cuidadosamente al veterinario que se encargue de ellos. Entre otros problemas, hay que tener especial cuidado con sus oídos, vías respiratorias, piel, encías y ojos ya que, por ejemplo, con frecuencia se sabe de individuos en cautiverio que se lastiman los ojos con sus propias espinas, al rascarse.

También es una especie que requiere ser registrada como «mascota» ante el INE de la Semarnap.

Calidad de detergentes

El Laboratorio de Pruebas de PROFECO se dio a la tarea de analizar la calidad de las principales marcas de detergentes que hoy se comercializan en el mercado mexicano.

Los detergentes domésticos son productos obtenidos de la mezcla de sustancias que tienen acción limpiadora, gracias a uno o más ingredientes activos de superficie, y otros que complementan su acción. Sin embargo, todos los detergentes en polvo requieren de un esfuerzo manual o mecánico para cumplir con el efecto de limpieza.

Los detergentes domésticos se clasifican de la siguiente manera:

Biológicos. Contienen enzimas que degradan las manchas en partículas más pequeñas y sencillas de remover. Las enzimas se obtienen de seres vivos (bacterias) que le otorgan al detergente propiedades de limpieza notables desde el remojo.

Ultra o concentrados. Durante su elaboración, estos productos se someten a variaciones para comprimirlos, lo cual permite obtener los mismos resultados de limpieza con menor cantidad de producto.

Con blanqueador. Incluyen una sustancia que, mediante una reacción química, elimina ciertas manchas, la cual no debe dañar las prendas.

De espuma controlada. En el mercado hay detergentes especiales para lavadoras automáticas, cuya principal característica es que generan menor cantidad de espuma. De esta manera facilitan el enjuague y evitan que la espuma se desborde de la lavadora, lo que podría dañar el motor.

Estos detergentes contienen además concentraciones de otros ingredientes limpiadores, como agentes suspensores que capturan suciedad y partículas, agentes biológicos y abrillantadores ópticos.

Multiusos. Su formulación permite utilizarlos en lavado de ropa, de trastes y de pisos; generalmente son más baratos que los demás porque no cumplen con una función específica.

¿Qué contienen los detergentes?

En primer término destacan los agentes limpiadores (surfactantes), que en solución acuosa eliminan la suciedad, penetran en los materiales porosos, dispersan las partículas sólidas, los aceites y las grasas, y producen espuma.

Enseguida cabe mencionar a los fosfatos, silicatos y otras sales coadyuvantes que eliminan la dureza del agua de lavado. Asimismo contienen algunos aditivos especiales que disminuyen el redepósito de la suciedad sobre la ropa, aumentan el poder y la estabilidad de la espuma, mejoran el aspecto óptico de limpieza y también la solubilidad del detergente.

Fosfatos

Los fosfatos son compuestos químicos que se encuentran de manera natural en el ambiente y son esenciales para la vida de los organismos; además tienen la característica de mejorar las propiedades de limpieza.

A pesar de que en varios países se ha prohibido el uso de fosfatos en las fórmulas de detergentes, la eficacia de esta medida para reducir la eutroficación (eu: bien; trófico: conveniente a la materia) de lagos ha sido limitada. Las consecuencias de prohibir el uso de fosfatos en los detergentes da como resultado un incremento en el costo de lavado de la ropa, menor limpieza en las prendas lavadas o mayor

Tabla de ponderación de detergentes

			Puntos
Contenido neto			20
Información al consumidor (menos 2 puntos por cada parámetro que no ostenta y que exige la norma)			10
Contenido de agente limpiador en %			10
	Mayor a 16	= 10 E	
	12 - 15.9	= 8 B	
	10.1 - 11.9	= 4 R	
Fosfatos			10
	Mayor o igual a 10.5%	= 10 E	
	8.5 - 10.4%	= 8 B	
	6.5 - 8.4%	= 6 R	
	4.5 - 6.4%	= 4 D	
Material inerte			10 E
pH en solución acuosa al 1% (11.5 máximo)			10 E
Tipo de agente limpiador			10
Eficiencia del lavado			20

(Disminuye la evaluación en 0.5 puntos por cada mancha no removida completamente)

E remueve las manchas — B remueve 5, 6 y 7 manchas
R remueve 3 y 4 manchas — D remueve 1 y 2 manchas

Nota: En el caso de detergentes con blanqueador, el puntaje de material inerte se le otorga al poder para blanquear

Capacidad para blanquear

Excelente 10 — Bueno 7 — Regular 4 — Deficiente 0

esfuerzo por parte de los usuarios, particularmente de aquellos que lavan a mano. Por otra parte, la normatividad nacional indica la presencia mínima de 10.5 por ciento de fosfatos en detergentes para uso doméstico.

Biodegradabilidad

Con la finalidad de disminuir la contaminación del agua se han desarrollado agentes limpiadores que puedan ser fácilmente reducidos por los microorganismos y dejen residuos no persistentes.

A principios del siglo XX se fabricaron los primeros jabones sintéticos con hidrocarburos, que contenían **Alquilbecen Sulfonato de Sodio (ABS)**.

El uso cada vez más frecuente del ABS coincidió con la aparición de espuma en algunos ríos de Estados Unidos. De ahí surgió la necesidad de sustituir el ABS por el **Alkilaril Sulfonato de Sodio (LAS)**.

El LAS permitió una degradación más rápida en el ambiente. Con el tiempo, la industria mundial de detergentes ha sustituido el ABS por el LAS, el cual se considera biodegradable en niveles mayores al 90 por ciento.

En México la sustitución tuvo lugar en 1992.

Evaluación de calidad

El presente estudio se basó en la normatividad NOM-Q-2-1982 «Detergentes Domésticos en Polvo para Uso General»; NOM-002-SCFI-1993 «Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación»; y NOM-050-SCFI-1994 «Información Comercial. Disposiciones Generales para Productos».

PROFECO evaluó que los productos efectivamente tuvieran la cantidad que indican en su etiqueta (contenido neto) y presentaran la información comercial completa (etiquetado); asimismo se analizaron las siguientes características:

Eficiencia de lavado. Se realizaron pruebas de remoción de diferentes tipos de manchas (espinaca, betabel, mango, mole, mantequilla, café, refresco de cola y tierra) sobre distintas telas (algodón, poliéster, poliéster/algodón y mezclilla).

El lavado de las manchas se llevó a cabo en un ciclo de lavado normal en lavadora, durante diez minutos, empleando de la red y siguiendo las instrucciones de uso que presentó cada producto. El secado se realizó en secadora y se verificó la remoción de las manchas.

Biodegradabilidad. Se determinó el tipo de ingrediente que incluyen los detergentes en polvo, y se corroboró que fuera biodegradable.

Contenido de limpiador y de fosfatos. Se comprobó que el contenido de agente limpiador y de fosfatos cumpliera con los límites establecidos por la norma.

Capacidad para blanquear. En los detergentes con blanqueador se verificó la blancura que confiere el producto a la ropa blanca.

Los resultados con las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca se muestran en las siguientes tablas. Los precios promedio fueron investigados durante la primera quincena de septiembre de este año.

Si usted desea obtener más información sobre el presente estudio lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación a los teléfonos 5-549-00-95 ó 5-544-20-60.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO.

Recomendaciones

-Siga las instrucciones de uso que sugiere el fabricante para obtener la efectividad deseada.

-Si usted tiene lavadora de carga frontal (de ventana) es recomendable que utilice detergente de baja espuma o espuma controlada.

-Los detergentes importados han sido formulados para adecuarse a los hábitos, a los aparatos de lavado y al tipo de agua (con otro contenido de sales) del país de origen, es por eso que son bajos en fosfatos o no los incluyen en absoluto; en este caso los sustituyen por otros compuestos que quitan las manchas pero encarecen el producto.

-Al adquirir un detergente multiusos tome en cuenta que son más baratos, ya que no incluyen en su formulación ingredientes de actividad específica.

Radiografía de la industria

Los detergentes en México

El origen de los jabones para uso personal data de tiempos prehistóricos, aunque el primer registro formal corresponde a la antigua Babilonia, en el año 2800 antes de Cristo, cuando cierto tipo de limpiador se comercializaba en cilindros. Otro testimonio son los papiros de Ebers, del año 1500 antes de Cristo, los que sugieren que la combinación de aceites de origen animal y vegetal con sales alcalinas era buena para el lavado.

El primer detergente sintético fue inventado en Alemania en 1916, pero hasta 1930 se consiguió un detergente de mayor calidad mediante la adición de fosfatos y el uso de derivados del petróleo; el factor determinante lo constituyó el descubrimiento de los agentes blanqueadores fluorescentes, aunque curiosamente nadie sabía cómo ni por qué funcionaban.

En 1945, la publicidad dio a conocer el producto en todo el mundo, y su uso se extendió rápidamente por todo el planeta.

Actualmente existen en México seis grandes empresas productoras de detergentes, las cuales abastecen a la mayor parte del mercado: **Colgate Palmolive**, **Detergentes y Jabones Sasil**, **Fábrica de Jabones La Corona**, **Procter & Gamble de México**, **Sánchez y Martín**, y **Unión Química**.

Los detergentes en números

En los últimos años, la producción de detergentes ha aumentado, por lo que la industria se ha visto en la necesidad de emplear tecnología que permita superar las múltiples exigencias asociadas al proceso de lavado, así como incrementar la segmentación del mercado; dicha situación ha derivado en la creación de un sinfín de productos cuyas fórmulas cumplen acciones específicas.

Uno de los ramos de la industria mexicana de jabones y detergentes es el que corresponde a detergentes en polvo de uso doméstico, el cual en 1998 alcanzó una producción nacional de 908 mil 172 toneladas.

Asimismo, el personal empleado en 1998 para la fabricación de jabones, detergentes y dentífricos fue de 10 mil 195 trabajadores.

Por su parte, el valor de ventas de este sector durante el mismo año fue de 16 millones 569 mil 970 pesos.

Según estadísticas proporcionadas por el Instituto Mexicano del Seguro Social, en el ramo de fabricación de jabones, detergentes, lustradores y similares, en dicho periodo se registraron 543 establecimientos en todo el país, que incluyen a la micro, pequeña, media y gran empresa.

Fuera de nuestras fronteras

En 1998, nuestro país exportó 61 mil 689 toneladas de jabón, productos y preparaciones tensoactivas.

El volumen total de importaciones ascendió a 21 mil 395 toneladas de jabones, productos y preparaciones tensoactivas.

Graciela Muñoz
Lorena Romo

Fuentes: -Dirección General de Promoción Industrial, Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi).
-Encuesta Industrial 1998, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI).
-Laboratorio de Pruebas de Calidad, PROFECO.
-Historia de las cosas, Pancracio Celdrán, Ediciones del Prado, España, 1997.

Detergente en polvo para ropa. Lavado a mano y/o en lavadora.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml) Declarado (g)	Contenido neto (ml) Verificado (g)	Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fosfatos	Eficiencia de lavado Poliéster	Eficiencia de lavado Algodón	Eficiencia de lavado Poliéster/ algodón	Eficiencia de lavado Mezclilla	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
Viva Total / México	450	454.1	Completa	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.65	**98**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mole en las telas de algodón 100% y en mezclilla.
Bold 3 / México	500	507.1	Completa	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.85	**97**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de café y mole en las telas de algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; y tierra y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Viva Total Limón / México	1000	1028	Completa	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.65	**97**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mole en las telas de algodón 100%, mezclilla y poliéster-algodón (80/20%).
Ace / México	500	510.9	Completa	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.75	**95**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mango en las telas de poliéster 100%, algodón 100%, mezclilla y poliéster-algodón (80/20%); mole en poliéster 100% y café en algodón 100%.
Puro Sol / México	1000	988.4	Incompleta	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.15	**95**	No incluye instrucciones de uso en su etiqueta. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mango en las telas de algodón 100%; mantequilla y mango en mezclilla; tierra y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Ruth / México	1000	1040.1	Completa	☺	Biodegradable	😐	☺	☺	☺	☺	0.85	**93**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma tomada como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mole en las telas de algodón 100%; mantequilla, mango y mole en mezclilla; y mango en poliéster-algodón (80/20%).
1-2-3 / México	1000	1001.3	Completa	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.05	**91**	No cumple con el contenido de agente limpiador y de fosfatos que marca la norma tomada como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de café, mole y mango en las telas de algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; y mole en poliéster-algodón (80/20%).

Detergente en polvo para ropa. Lavado a mano y/o en lavadora.

(Continuación)...

Marca / País de origen	Contenido neto (ml) Declarado (g)	Contenido neto (ml) Verificado (g)	Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fosfatos	Eficiencia de lavado: Poliéster	Eficiencia de lavado: Algodón	Eficiencia de lavado: Poliéster/algodón	Eficiencia de lavado: Mezclilla	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
Irex / México	1000	1015.2	Incompleta	☺	Biodegradable	☺	☺	☺	☺	☺	1.00	**91**	No incluye leyenda "Hecho en México" en su etiqueta y no cumple con el contenido de ingrediente activo que marca la normatividad. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango y mole en las telas de poliéster 100%, mango, mole y espinaca en algodón 100%, mole y espinaca en mezclilla; y mango, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).
Clasic EXTRA / E. U.	1000	1057.5	Completa	☺	Biodegradable	☹	☺	☺	☺	☺	2.15	**88**	Dado que se declara libre de fosfatos, no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma de referencia, agrega otros ingredientes que ayudan a la remoción de manchas, lo cual encarece el producto. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla, mango y mole en las telas de algodón 100%; y mantequilla en mezclilla
Tide / E.U.	620	635.8	Completa	☺	Biodegradable	☹	☺	☺	☺	☺	15.00	**88**	Dado que se declara libre de fosfatos, no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma tomada como referencia, agrega otros ingredientes que ayudan a la remoción de manchas, lo cual encarece el producto. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mole en las telas de algodón 100% y en mezclilla
Marca Propia / México	900	952.5	Completa	☺	Biodegradable	😐	☺	😐	😐	☺	1.10	**88**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mole en las telas de poliéster 100%; mantequilla, betabel, café, mole y espinaca en algodón 100%, mole y espinaca en mezclilla, betabel, mango, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).
Gigante / México	1000	1002	Incompleta	☺	Biodegradable	😐	☺	☺	😐	☺	1.00	**87**	No incluye instrucciones de uso, no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma tomada como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de tierra y mango en las telas de poliéster 100%, mole y espinaca en algodón 100%, mantequilla y mole en mezclilla; café, mango, mole y espinaca en poliester-algodón (80/20%)

Detergente en polvo para ropa. Lavado a mano y/o en lavadora. *(Continuación)...*

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fosfatos	Eficiencia de lavado				Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla			
Cheer / E.U.	1100	1125.8	Completa		Biodegradable						10.70	**86**	Dado que se declara libre de fosfatos, no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma tomada como referencia, agrega otros ingredientes que ayudan a la remoción de manchas, lo cual encarece el producto. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango y espinaca en telas de poliester 100%; betabel y mole en algodón 100%, mole en mezclilla; y mango, mole y espinaca en poliester-algodón (80/20%).
Huracán / México	1000	996.4	Incompleta		Biodegradable						1.05	**85**	No incluye instrucciones de uso ni leyenda "Hecho en México" en la etiqueta, no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de tierra y mango en las telas de poliéster 100%; mango, mole y café en algodón 100%; mango y mole en mezclilla; y mantequilla, mango y mole en poliéster-algodon (80/20%)
Audax / México	500	485.8	Incompleta		Biodegradable						0.96	**83**	No incluye instrucciones de uso y no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango en las telas de poliéster 100%; betabel, mango, café y mole en algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; y mango, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).
Gaviota / México	1000	954	Completa		Biodegradable						0.86	**64**	No cumple con el conenido neto ni de fosfatos que marca la normatividad. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mole y mantequilla en telas de poliéster 100%, mantequilla, betabel, mole y espinaca en algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla, y mantequilla, betabel, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Detergente en polvo para ropa. De baja espuma o espuma controlada.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla			
Ariel Baja Espuma / México	1000	1013.7	Completa		Biodegra-dable						1.75	**98**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mole y mantequilla en las telas de poliéster 100% y en algodón 100%.
Viva Total Lavomatic Antimanchas / México	1000	1014.3	Completa		Biodegra-dable						1.65	**97**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mole en las telas de algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla y en poliéster-algodón (80/20%).

Detergente en polvo para ropa. Biológico.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla			
Ariel / México	500	502.9	Completa		Biodegra-dable						1.75	**98**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla en las telas de algodón 100%; y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Lirio / México	2000	2044.2	Completa		Biodegra-dable						1.16	**97**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla, café y mole en las telas de algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; y mantequilla y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Foca / México	500	488.3	Incompleta		Biodegra-dable						1.15	**94**	No incluye instrucciones de uso en la etiqueta. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla, mango, café y mole en las telas de algodón 100%; mantequilla, café y mole en mezclilla.
Gigante / México	1000	1000	Completa		Biodegra-dable						1.35	**92**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma que se tomó como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mole y espinaca en las telas de algodón 100%; y mango y mole en poliéster-algodón (80/20%).

Detergente en polvo para ropa. Biológico.

(Continuación)...

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla			
Marca Propia / México	900	916.1	Completa		Biodegradable						1.30	**92**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de tierra y mango en las telas de poliéster 100%; mantequilla y mole en mezclilla.
Gigante con suavizante/ México	1000	1002	Completa		Biodegradable						1.40	**90**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma que se tomó como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango en las telas de poliéster 100%; café y mole en algodón 100%, mantequilla y mole en mezclilla, mango, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%)

Detergente en polvo para ropa. Biológico con blanqueador.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Capacidad para blanquear	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla				
Marca Libre / México	900	882.4	Completa		Biodegradable							1.45	**88**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma tomada como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de tierra, café, betabel, mango, mole y espinaca en telas de algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; tierra, mango y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Marca Propia / México	900	862.2	Completa		Biodegradable							1.50	**69**	No cumple con el contenido neto ni de fosfatos que marca la norma. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango y mole en las telas de poliéster 100%, mantequilla y mole en algodón 100%; mantequilla, y mole en mezclilla; mango y mole en poliéster-algodón (80/20%)

Detergente en polvo para ropa. Con blanqueador.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Capacidad para blanquear	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla				
Viva con Blanqueador / México	450	444.5	Completa		Biodegradable							2.00	**98**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mango en algodón 100% y mezclilla.
Ariel con Blanqueador / México	450	445.7	Completa		Biodegradable							2.20	**96**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango y mole en las telas de poliéster 100%; mantequilla y mole en algodón 100%, mezclilla y poliéster-algodón (80/20%).
Classic XTRA / E. U.	910	982.4	Completa		Biodegradable							2.35	**87**	Aunque se declara libre de fosfatos, no cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma tomada como referencia, agrega otros ingredientes que ayudan a la remoción de manchas, pero requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla y mole en las telas de algodón 100%; mantequilla en mezclilla; y mole en poliéster-algodón (80/20%).

Detergente en polvo para ropa. Multiusos.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla			
Doña Blanca / México	2000	1981.1	Incompleta		Biodegradable						1.05	**97**	No incluye instrucciones de uso en la etiqueta. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de café, mole y espinaca en las telas de algodón 100%; mango y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Roma / México	500	485.9	Incompleta		Biodegradable						1.05	**94**	No incluye instrucciones de uso en la etiqueta. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mantequilla, mango y mole en las telas de algodón 100% y mezclilla; tierra y mole en poliéster-algodón (80/20%).
Blanca Nieves / México	2000	1986.6	Completa		Biodegradable						0.95	**94**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mango y mole en las telas de poliéster 100%; mantequilla, mango y mole en algodón 100%; mango, mole y espinaca en mezclilla; y mantequilla, betabel, mango y mole en poliéster-algodón (80/20%).

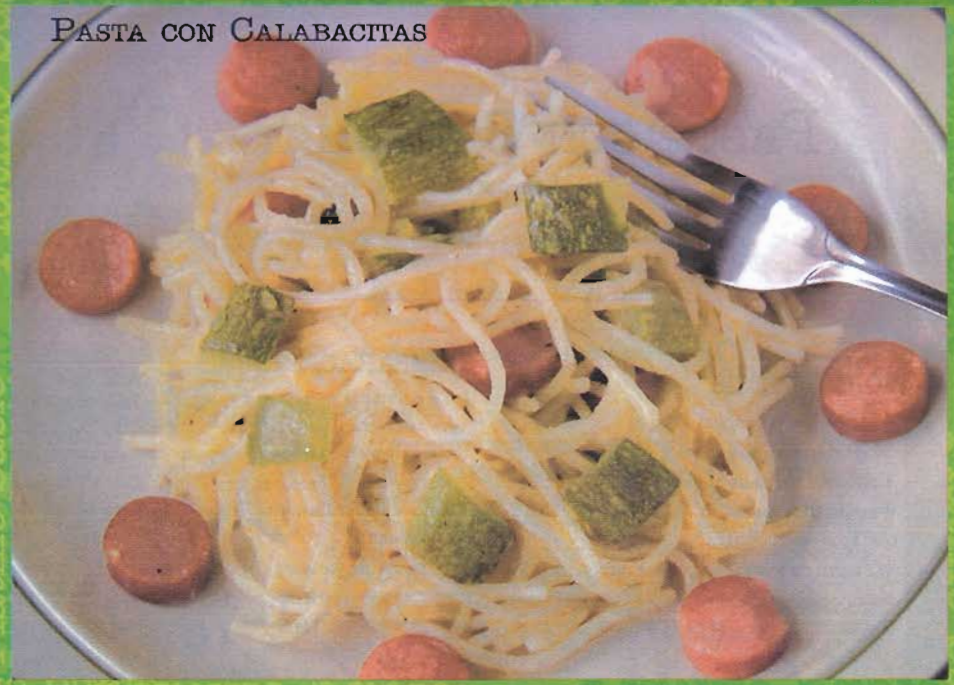
Detergente en polvo para ropa. Multiusos.

(Continuación)...

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Eficiencia de lavado				Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)					Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla			
Rápido / México	500	525.7	Completa		Biodegradable						1.35	**94**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la norma que se tomó como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de mole y espinaca en las telas de poliéster 100%; mantequilla y mole en algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; y mango, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).
Fab / México	900	917	Completa		Biodegradable						1.20	**89**	No cumple con el contenido de fosfatos que marca la normatividad que se tomó como referencia. Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de betabel y mole en las telas de poliéster 100%; mole y mantequilla en algodón 100% y mezclilla; y café, betabel, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).

Detergente en polvo para ropa. Concentrado.

Marca / País de origen	Contenido neto (ml)		Información al consumidor	Contenido de agente limpiador	Tipo de agente limpiador	Contenido de fostatos	Poliéster	Algodón	Poliéster/ algodón	Mezclilla	Costo por 100 g ($)	Evaluación global de calidad	Observaciones
	Declarado (g)	Verificado (g)											
Ultrex / México	1000	1030.3	Completa		Biodegradable						1.65	**95**	Requiere un mayor esfuerzo para remover las manchas de betabel, mango, mole y espinaca en las telas de algodón 100%; mantequilla y mole en mezclilla; y mantequilla, mango, mole y espinaca en poliéster-algodón (80/20%).

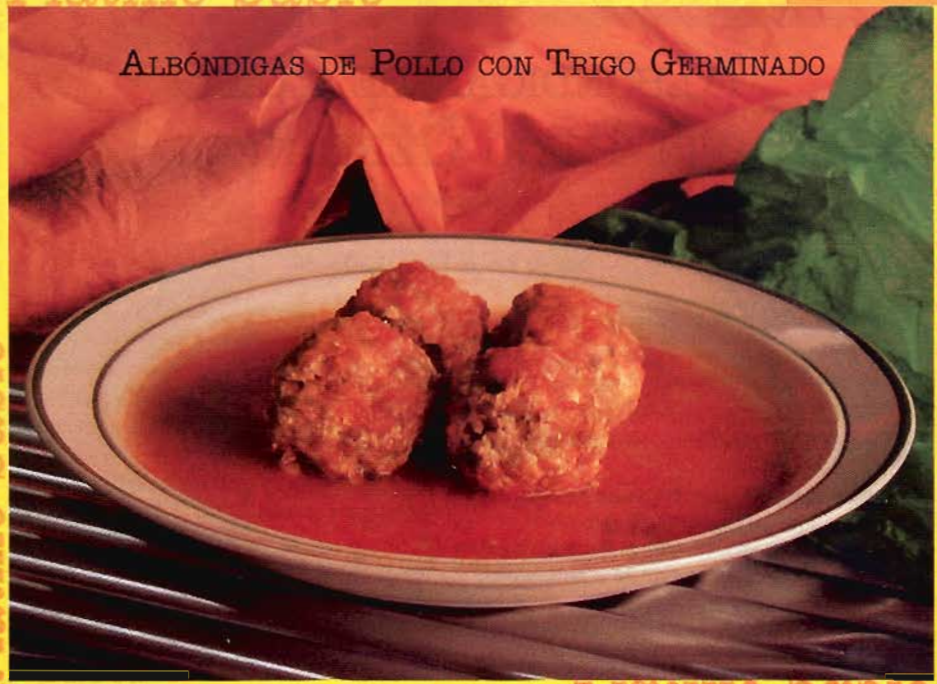


Platillo Sabio

Vegetales y Leguminosas

Platillo Sabio

Aves



Pasta con Calabacitas

6 porciones

Ingredientes

- 4 salchichas rebanadas (200 g)
- 50 g de queso rallado para gratinar
- 1 paquete de pasta al gusto (200 g), cocida
- 4 calabacitas medianas (600 g), semicocidas y cortadas en cuadritos
- 1/2 barra de margarina o de mantequilla (45 g)
- hojas de hierbabuena picadas, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Se derrite la mitad de la margarina y ahí se sofríen las salchichas, se añaden las calabacitas y la hierbabuena y se deja a fuego bajo durante dos minutos.
2. Posteriormente se agrega la pasta, se incorpora todo cuidadosamente para que no se bata y se salpimienta.
3. El resto de la margarina y el queso se esparcen sobre la pasta, se tapa el guiso y se deja unos minutos a fuego bajo para que el queso se gratine.

Charales Entomatados

6 porciones

Ingredientes

- 250 g de charales secos (enjuagados y escurridos)
- 2 papas grandes (420 g) semicocidas, sin cáscara y cortadas en cuadritos
- 6 tomates verdes (210 g) cocidos
- 3 calabacitas (390 g) cortadas en cuadritos
- 2 chiles pasilla (30 g) desvenados, lavados y remojados
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- comino molido y sal al gusto

Preparación:

1. Los chiles se licuan con el agua en la que se remojaron, agregando los ajos y los tomates.
2. En las tres cucharadas de aceite caliente se fríe la salsa, luego se agregan dos tazas de agua y se deja hervir a fuego bajo durante unos minutos.
3. En el resto del aceite caliente se doran los charales, cuidando que no se quemen, y se escurren sobre papel absorbente.
4. Los charales se vacían en la salsa junto con las papas y las calabazas, se añade una pizca de comino y sal al gusto. Se tapa y se deja cocer a fuego bajo durante 15 minutos aproximadamente, o hasta que las calabacitas estén tiernas; procure que la salsa cubra todos los ingredientes.

Albóndigas de Pollo con Trigo Germinado

6 porciones

Ingredientes

- 250 g de pechuga de pollo molida
- 1 huevo
- 250 g de trigo germinado (enjuagado y escurrido)
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. El trigo germinado se mezcla con el pollo, huevo, pan molido, cebolla, perejil, ajo, sal y pimienta.
2. Los jitomates y la cebolla se licuan, esta salsa se sofríe en el aceite y se le añade agua (aproximadamente tres tazas), se sazona con sal y se deja hervir.
3. Aparte se van formando las albóndigas de tamaño regular y se vacían al caldillo hirviendo.
4. Se dejan a fuego medio hasta que el pollo esté bien cocido.

Croquetas de Espinacas

6 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas (25 g) de queso parmesano o añejo (rallado)
- 3 huevos (180 g)
- 1/4 de taza (60 ml) de leche
- 3/4 de taza de harina
- 1 taza (120 g) de pan molido
- 1/2 kg de espinacas (lavadas, desinfectadas y cortadas con todo y tallo)
- 1/2 taza (120 ml) de aceite

Preparación:

1. Se mezclan las espinacas y el queso con dos huevos, la leche y la harina para obtener una pasta consistente. Si es necesario se agrega más leche.
2. Se forman las croquetas y se bate el otro huevo.
3. Se pasan las croquetas por el huevo batido y después por el pan molido, por último se fríen a fuego medio por ambos lados.
4. Se colocan sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.
5. Si así lo desea se pueden servir con salsa verde o caldillo de jitomate.

Pan de muerto

Rendimiento: 1 pieza de 1 kg

Tiempo de preparación: 8 horas

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo (500 g)
- 4 tazas de agua hervida
- 1 1/4 de tazas de azúcar (300 g)
- 1/2 taza de margarina (125 g) (puede sustituirse por mantequilla)
- 1/3 de taza de manteca vegetal (100 g) (puede sustituirse por manteca de cerdo)
- 3 huevos enteros
- 7 yemas de huevo
- 1 sobre de té de azahar (se consigue en supermercados)
- 4 cucharadas cafeteras de anís entero (se consigue en supermercados)
- 3 cucharadas soperas adicionales de manteca vegetal (para engrasar el pan y la charola)
- 20 g de levadura (dos sobrecitos, se consigue en supermercados)
- 1 cucharada sopera de raspadura de naranja (se obtiene rallando finamente la cáscara

Preparación:

1. En el recipiente de plástico se disuelve la levadura en 8 cucharadas de agua tibia, luego se agregan aproximadamente 15 cucharadas soperas de harina para formar una pasta. Se forma una bola y se deja fermentar cerca del calor (piloto de la estufa) hasta que duplique su volumen.
2. Se pone a hervir una taza de agua con el anís durante 5 minutos y se cuela. Se realiza el mismo procedimiento con el azahar.
3. Se cierne la harina en el colador y se aparta una cucharada sopera. El resto se coloca sobre la tabla y se le hace un hueco al centro (una fuente). Ahí se vacían la sal, 15 cucharadas de azúcar, 2 huevos, 7 yemas, 3 cucharadas de té de azahar, 2 cucharadas de té de anís, la raspadura de naranja, los 100 g de manteca y la mantequilla. Se incorporan perfectamente los ingredientes sujetando los extremos de la masa y llevándolos al centro (esta operación se efectúa con los dedos, a manera de masaje). Cuando todo esté incorporado (al cabo de 40 minutos aproximadamente) se añade la levadura fermentada y se sigue amasando. Se forma una bola procurando alargarla: se toma uno de los extremos y el otro se golpea contra la tabla como si fuera un martillo. El extremo que se golpeó se junta con el que se tiene en la mano y se vuelve a azotar. Se continúa amasando y golpeando hasta que a la masa se le formen burbujas, adquiera una textura plástica y se despegue fácilmente de la tabla (aproximadamente otros 20 minutos).
4. Se forma una bola, se unta con manteca vegetal, se coloca dentro de una cacerola y se cubre con un trapo limpio y húmedo. Se mantiene en un lugar tibio (donde le dé el sol o cerca del piloto de la estufa) hasta que duplique su volumen, alrededor de 4 1/2 horas.
5. Transcurrido ese lapso se vuelve a amasar ligeramente, se forma una bola, se alarga y se coloca sobre la charola engrasada con manteca vegetal. Se apartan 2 tazas de masa para formar los huesitos y la bolita de arriba.
6. Los huesitos se forman alargando una bolita de masa con los dedos, a modo de obtener un rollito (con las manos empalmadas). Luego se abren los dedos y se continúa presionando el

Antitranspirante en barra

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de óxido de zinc (10 g)*
- 1 cucharada sopera de almidón (10 g)*
- 30 g de cera blanca *
- 4 cucharadas soperas de vaselina (40 g)*
- 3 ml de la esencia de su preferencia (puede medirlos con una jeringa de plástico)*

*Se adquieren en droguerías o en farmacias grandes.

Rendimiento: 1 pieza de 45 g

Tiempo de preparación: 30 min.

Procedimiento:

1. Se vierten el óxido de zinc y el almidón en un vaso chico de plástico y se mezclan con una cuchara. Después se agrega la vaselina y se continúa moviendo.
2. Se coloca la cera a baño María en el recipiente de vidrio; cuando se derrita se incorpora la esencia y se revuelve con una cuchara durante 10 segundos.
3. Por último se incorpora la mezcla del vaso de plástico chico al recipiente que está en baño María y se agita durante 20 segundos.

Suavizante de telas

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de lauril sulfato trietanolamina (30 g)*
- 3 cucharadas soperas de alcohol cetílico (30 g)*
- 1 cucharada cafetera de aceite de ricino (5 ml)*
- 1 cucharada cafetera de vinagre blanco (5 ml)*
- 1 litro de agua destilada o hervida*
- 1/8 de cucharada cafetera de carboximetilcelulosa (2 g)*
- 15 gotas de esencia

Rendimiento: 1 litro

Tiempo de preparación: 20 min.

Procedimiento:

1. Se vierten el alcohol cetílico y el agua en el recipiente de vidrio.
2. Luego se coloca en baño María y se agita la mezcla con la cuchara hasta que el alcohol cetílico se funda.
3. Después se agrega el aceite de ricino y se agita durante 10 segundos para que se disuelva.
4. La preparación se retira del baño María y se le añade la carboximetilcelulosa poco a poco, agitando hasta que se incorpore a la mezcla líquida.
5. Por último se agregan el lauril sulfato trietanolamina, el colorante, el vinagre y la esencia, sin dejar de revolver durante 10 segundos al incorporar cada ingrediente.
6. Se retira del fuego y se deja enfriar a temperatura ambiente.

Alegrías

Ingredientes

- 5 tazas de amaranto reventado (175 g)
- 5 cucharadas soperas de mantequilla
- 5 cucharadas soperas de esencia de vainilla
- 2 1/2 tazas de azúcar
- 1 1/4 de cucharadas soperas de ácido cítrico*

*Se consigue en tiendas de materias primas o farmacias grandes.

Rendimiento: 1 kg o 5 piezas

Tiempo de preparación: 30 min.

Preparación:

1. En el cazo de cobre se colocan la mantequilla y el azúcar a fuego lento para que se disuelvan, moviendo constantemente.
2. Cuando se forme el caramelo se agrega el ácido cítrico y se sigue revolviendo hasta que se disuelva.
3. Se retira la mezcla del fuego y se deja enfriar un minuto, luego se agrega el amaranto y se mueve hasta que quede bien incorporado. En esta etapa puede agregar nueces o pasas al gusto.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cacerola para baño María
- recipiente pequeño para el baño, puede utilizar un vaso de vidrio
- 2 vasos de plástico chicos
- 2 cucharas soperas de plástico
- cuchara cafetera de plástico
- envase de desodorante en barra vacío, limpio, con émbolo y tapa

Envasado, conservación y caducidad

La mezcla se retira del baño María, se vierte en el envase de desodorante y se tapa. Es importante que no mueva el producto hasta que solidifique (2 horas aproximadamente). No olvide colocarle una etiqueta con el nombre, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se guarda en un lugar fresco y seco.

El desodorante, bien tapado, tiene una duración de 6 meses aproximadamente.

Recomendaciones

-Una vez vacío, el envase de desodorante se lava con agua y jabón para eliminar cualquier residuo y poderlo rellenar. Usted puede conseguir envases vacíos en los tianguis de artículos de reuso.

-En caso de que le sobren ingredientes, guárdelos en sus envases, coloque una etiqueta para distinguirlos y consérvelos bien tapados en un lugar limpio y seco, fuera del alcance de los niños.

-Es importante lavar muy bien, con agua tibia y jabón, los utensilios empleados antes de volverlos a usar.

Educación para el consumo

PROFECO

de una naranja, previamente lavada)
- 1/4 de cucharada cafetera de sal

Utensilios

- brocha mediana limpia
- charola grande para hornear
- rallador
- cacerola con capacidad de 2 litros
- recipiente de plástico (o peltre) con capacidad de 1/2 litro
- colador de orificio fino
- tabla de amasar (puede usarse una mesa)
- 2 pocillos de peltre o de acero inoxidable con capacidad de 1/2 litro
- cuchara sopera
- cuchara cafetera

rollito con los dedos empalmados. Es recomendable hacer por lo menos 8 huesitos. Éstos se pegan con huevo sobre la superficie de la bola, del centro hacia los extremos (dejando un espacio al centro para la bolita de arriba). Se forma la bolita del centro con la masa que sobró de los huesitos. El pan de muerto y la bolita se dejan reposar para que esponjen.

7. Cuando doblan su volumen, la bolita se pega con huevo en la parte de arriba del pan de muerto.
8. Se hornea durante 15 minutos a una temperatura de 200° C; posteriormente se reduce a 170° C. Se hornea por 20 minutos más para que se cueza totalmente.
9. Aparte se disuelve una cucharada de harina y una de azúcar en dos tazas de agua y se pone a calentar moviendo continuamente; cuando tenga una consistencia espesa se retira del fuego. Se sigue revolviendo y se deja enfriar ligeramente.
10. El pan se saca del horno y se deja enfriar. Ya frío se le unta con la brocha la mezcla de azúcar, harina y agua del paso anterior. Se espolvorea con 10 cucharadas soperas de azúcar y a los 5 minutos se espolvorea con el azúcar restante.

Envasado, conservación y caducidad

El pan de muerto debe guardarse en una panera o bolsa de plástico para evitar que pierda humedad.

El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de 6 días. Pasado este lapso aún puede consumirse, sin embargo estará duro.

Recomendaciones

-La fermentación de la levadura es uno de los puntos críticos en la elaboración del pan de muerto. Si no se deja reposar por el tiempo mínimo necesario, el pan no aumentará su volumen y no tendrá la consistencia esponjosa que lo caracteriza. El tiempo mínimo necesario de reposo es hasta que la masa crezca al doble de su volumen.

-El amasado es otro aspecto que debe cuidar mucho en la elaboración del pan. La masa debe tener una consistencia plástica, es decir, resistir sin romperse si se estira cerca de 30 cm. Otra forma de saber si la mezcla está suficientemente amasada es observar que se le formen burbujas y se despegue fácilmente de la tabla; de lo contrario la masa todavía no está buena y el pan no quedará suficientemente esponjoso.

-No se recomienda agregar harina al momento de amasar para que la masa se despegue fácilmente de la tabla, porque de esta manera el pan quedará duro.

Educación para el consumo

PROFECO

Utensilios

- cazo de cobre con capacidad de 3 litros
- cuchara de acero inoxidable
- 5 cajas de cartón con recubrimiento metálico (pueden ser de leche ultrapasteurizada, puré de tomate, etcétera), charola de metal o moldes con la figura de su preferencia
- bolsas de plástico con capacidad de 1/2 kg

Envasado, conservación y caducidad

Se engrasan con margarina las charolas, moldes o cajas y se extiende el amaranto con el caramelo hasta obtener el grosor y la forma deseada. Las alegrías se dejan enfriar un día completo, se retiran del molde y después se guardan en bolsas de plástico. No olvide colocarles una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Este producto debe guardarse en un lugar seco y ventilado. Las alegrías elaboradas mediante esta tecnología tienen una duración de 6 meses.

Recomendaciones

-Es indispensable utilizar un cazo de cobre porque en caso contrario las alegrías no podrán obtener una consistencia firme.

-Si lo desea puede emplear moldes con distintas figuras, por ejemplo de calaveritas.

Educación para el consumo

PROFECO

de rosas o la de su preferencia*
- 1/4 de cucharada cafetera de colorante vegetal azul (3 g)*

*Se adquieren en droguerías o en farmacias grandes.

Utensilios

- cacerola ancha para baño María, con capacidad de 5 litros
- recipiente de vidrio con capacidad de 2 litros
- envase de plástico con capacidad de 1 litro
- embudo de plástico
- colador de malla fina
- 3 cucharas soperas
- cuchara cafetera

Envasado, conservación y caducidad

Utilice el colador de malla fina y un embudo para vaciar la mezcla a un envase limpio de plástico con capacidad de un litro; enseguida se tapa. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. Se guarda en un lugar seco y fresco, fuera del alcance de los niños.

El suavizante para telas tiene una duración aproximada de 6 meses.

Para emplearlo se recomienda verter una cucharada sopera del suavizante (10 ml) en la última etapa de enjuague de su ropa.

Recomendaciones

-Durante la elaboración de este producto use guantes y cubreboca.

-Puede reutilizar los envases de suavizante comercial.

-En caso de que sobren ingredientes, se etiquetan y se guardan en sus respectivos envases, los cuales deben conservarse bien tapados en un lugar seco, fuera del alcance de los niños.

Clínicas para adelgazar ¿Para bajar de peso(s)?

El tratamiento de la obesidad, según los médicos, podría resumirse en dos conceptos: aprender a comer saludablemente y realizar una actividad física apropiada. Sin embargo, la necesidad inconsciente de encontrar la «fórmula mágica» que permita comer de todo sin engordar, convierte a los obesos en presa fácil de charlatanes.

¿Sirven o no?

Tanto han proliferado en el mercado las clínicas «fantasma» para bajar de peso que actualmente es difícil confiar en alguna; pese a ello, cabe señalar que hay centros de atención especializados en el manejo de la obesidad, los cuales pretenden orientar y ayudar a las personas a modificar sus hábitos alimenticios y a mejorar su calidad de vida.

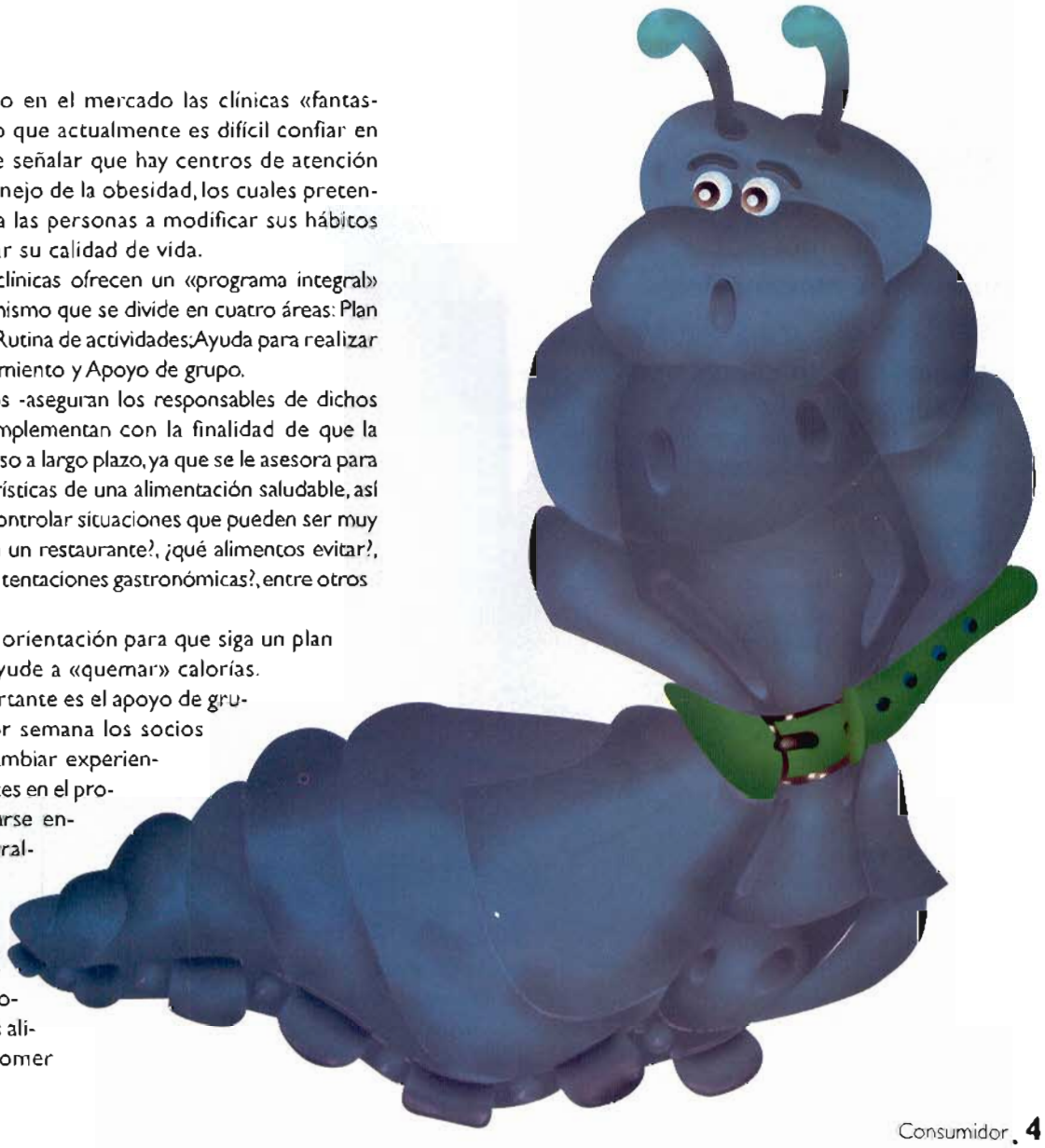
Por ejemplo, algunas clínicas ofrecen un «programa integral» para tratar la obesidad, mismo que se divide en cuatro áreas: Plan de alimentos saludables; Rutina de actividades; Ayuda para realizar cambios en el comportamiento y Apoyo de grupo.

Esos cuatro elementos -aseguran los responsables de dichos establecimientos- se complementan con la finalidad de que la persona logre perder peso a largo plazo, ya que se le asesora para que conozca las características de una alimentación saludable, así como las técnicas para controlar situaciones que pueden ser muy difíciles: ¿qué ordenar en un restaurante?, ¿qué alimentos evitar?, ¿cómo escabullirse de las tentaciones gastronómicas?, entre otros aspectos.

También se le brinda orientación para que siga un plan de actividades que le ayude a «quemar» calorías.

Otra condición importante es el apoyo de grupo, esto es, una vez por semana los socios se reúnen para intercambiar experiencias y comentar sus avances en el programa, con el fin de apoyarse entre sí y fortalecer moralmente su compromiso.

En estos lugares no se impone una dieta estricta a los participantes, sino que se les proporciona una lista de los alimentos que pueden comer



¿Soy una persona obesa?

Actualmente los médicos recurren a una sencilla fórmula para diagnosticar la obesidad: el Índice de Masa Corporal (IMC), que se obtiene al dividir el peso (en kg) del paciente entre su talla (en cm) elevada al cuadrado.

Por ejemplo, si una persona pesa 68 kg y mide 1.59 cm, para determinar su IMC deberá dividir 68 entre 2.5281 (1.59 por 1.59), que da por resultado 26.8.

Debido a las características antropométricas de la población mexicana -la mujer mide 1.55 m en promedio y el hombre 1.68- se establece que un IMC de entre 25 y 27 indica sobrepeso; de 27 hasta 29 se considera obesidad; y más de 30, obesidad extrema.

Pese a la tendencia mundial que existe hoy por alcanzar una delgadez extrema, no todas las personas son candidatas a tener un cuerpo de modelo.

De hecho, el peso ideal se considera como aquel que para la misma persona es el adecuado, que la hace sentir bien, que no la fatiga y no le causa presión alta u otros problemas de salud.

Resulta imposible estandarizar el peso y recomendarle a todas las personas que lleguen al que indican las tablas preestablecidas, ya que éstas son únicamente un punto de referencia. ¡No lo olvide!

para que los elijan según sus gustos y necesidades, aunque se les recomienda un consumo básico para obtener los nutrientes necesarios y bajar de peso saludablemente; de hecho se les permite comer lo que normalmente preparan en casa, pero con ciertos «ajustes» en la cantidad de grasas, harinas, etcétera.

Desde hace algún tiempo, en estas clínicas de control de peso se implantó

Desde hace algún tiempo, en estas clínicas de control de peso se implantó un nuevo programa que consiste en darle a los alimentos un valor en «puntos» de acuerdo con su contenido de grasa, fibra y calorías.

un nuevo programa que consiste en darle a los alimentos un valor en «puntos» de acuerdo con su contenido de grasa, fibra y calorías. Al individuo, dependiendo de su peso, se le indica el número de «puntos» que es recomendable que ingiera por día; este programa resulta atractivo porque así es más fácil contabilizar lo que come.

Las «guías» que se otorgan no son sólo de alimentos, sino también de nutrición, esto es, se les explica cómo gastar los «puntos» y qué cantidades de fruta, carbohidratos y grasa se requieren diariamente; asimismo se les proporciona otra «guía» de actividades -sin asistir a un gimnasio- para practicar ejercicio, por ejemplo, subir y bajar escaleras o estacionar el coche unas calles más lejos del lugar al que van, entre otros.

Una vez que se alcanza el peso deseado se les propone un plan de mantenimiento de seis semanas, durante las que se pueden ingerir alimentos con más calorías hasta llegar a una cantidad equilibrada que no propicie un aumento de peso.

Aunque en estas clínicas hay un médico endocrinólogo responsable, debe advertirse que quienes dirigen las sesiones son personas que bajaron de peso exitosamente a través del programa y lo han mantenido.

La duración del tratamiento depende del sobrepeso y en el programa no se acepta a quienes deseen bajar menos de 3 kg.

El costo promedio(*) de la inscripción a este tipo de servicios es de $ 200.00 por una membresía vitalicia y $ 85.00 semanales.

Otra oferta del mercado

Existen otras clínicas cuyo objetivo es enseñar «buenos hábitos alimenticios» al paciente; cuando el afectado presenta obesidad severa -de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC)- y la dieta no es suficiente para reducir de peso, se utilizan supresores del apetito para que la persona no abandone al tratamiento.

Asimismo se emplean complementos naturales, como fibra deshidratada y de nopal, para reforzar la sensación de plenitud.

Al inscribirse a una clínica de este tipo, el especialista solicita diferentes exámenes médicos para determinar el estado de salud de la persona y con base en ello sugerirle el tratamiento más acorde.

A quienes padecen obesidad extrema, por ejemplo, se les aconseja una rutina de acondicionamiento físico, como estiramientos, flexiones y movimientos de los brazos, para que gradualmente adquieran condición y posteriormente puedan realizar una rutina formal de ejercicio.

Hace algún tiempo, en estas clínicas se utilizaron microdosis de hormona tiroidea para controlar el peso, cantidad que -dicen- no alteraba el metabolismo de la tiroides; sin embargo, para dar cumplimiento a la NOM sobre el «Tratamiento Integral de la Obesidad» se suspendió el uso de esta sustancia.

Asimismo, los responsables de estas clínicas aclaran que las dietas no son estandarizadas, sino que se elaboran con base en el IMC de cada individuo, procurando que la comida -además de tener buen sabor- reúna todos los requisitos que establece la Organización Mundial de la Salud.

Por ser clínicas para el tratamiento de la obesidad y por los riesgos que ello implica, no se aceptan pacientes con un IMC menor de 25, menores de 18 años ni mayores de 60.

Aunque el periodo de tratamiento varía, nunca sobrepasa las 12 semanas, ello con el fin de evitar que la persona se aburra de la dieta.

En la fase de estabilización se otorgan días «libres» en los que se pueden comer ciertos alimentos.

El costo(*) de la primera consulta fluctúa entre los $ 98.00 y los $ 115.00, dependiendo del lugar del país donde se ubique la clínica; las consultas subsecuentes cuestan entre $ 88.00 y $ 105.00.

Para tomarse en cuenta

Fraude seguro: «En diez días, sin dietas ni ejercicios, bajará de peso y reducirá tallas»; recuerde que no es factible bajar de peso en días o semanas.

Señal de alerta: medicamentos que no están etiquetados, que no se especifique su procedencia, fecha de vencimiento ni composición química.

Hay que descartar: tratamientos que le ofrecen «quitarle» la grasa sin hacerle estudios médicos o de laboratorio; las vendas de yeso únicamente comprimen la piel y no disminuyen la grasa, sino la masa corporal por deshidratación.

Peligroso para su salud: copiar dietas y tratamientos que a otras personas les funcionaron.

Nunca se ponga en manos de técnicos o cosmetólogos: no olvide que los únicos capacitados para tratar la obesidad son los médicos generales con especialización en esa materia, los endocrinólogos, los nutriólogos o los bariatras.

¡No se deje sorprender!

Ante el panorama desolador que se les presenta a las personas obesas después de recurrir inútilmente a tratamientos para bajar de peso, a productos para reducir medidas y a cremas para «quemar grasa», que sólo las decepcionan y extinguen sus esperanzas de alcanzar el peso deseado, a partir de 1999 la Secretaría de Salud regula este segmento del mercado tan apetecible para la charlatanería, basándose en la aplicación de la Norma Oficial Mexicana para el Tratamiento Integral de la Obesidad.

La NOM, entre otras cosas, estipula:

- Todo tratamiento deberá proporcionarse previa evaluación del estado de nutrición, con base en indicadores clínicos, dietéticos y antropométricos, incluyendo IMC, índice cintura cadera, circunferencia de cintura y pruebas de laboratorio.
- El médico es el único facultado para prescribir medicamentos.
- Sólo pueden indicarse anorexigénicos u otros medicamentos autorizados para el tratamiento de la obesidad en los casos en que no haya respuesta adecuada al tratamiento y en pacientes con IMC de 30 o más, sin enfermedades serias, o en pacientes con IMC de más de 27 con enfermedades concomitantes graves.
- El tratamiento quirúrgico está indicado exclusivamente en los individuos adultos con obesidad severa e IMC mayor de 40, o bien, mayor de 35, relacionada a una comorbilidad -es decir, a enfermedades que implican un alto factor de riesgo en asociación con la obesidad- importante, y cuyo origen en ambos casos no sea puramente de tipo endocrino. Deberá existir el antecedente de tratamiento médico integral reciente, por más de 18 meses, sin éxito; salvo ocasiones en que el riesgo de muerte justifique no haber tenido tratamiento previo.

Asimismo quedan prohibidos:

- Tratamientos suministrados por personal técnico (dietistas, nutricionistas) o personal no acreditado (entrenadores físicos, naturistas) y otros.
- Proporcionar tratamientos estandarizados.
- El uso de diuréticos y extractos tiroideos
- El uso de hormonas y otras sustancias. Las anfetaminas, diuréticos y hormona tiroidea son medicamentos que tienen indicaciones específicas para diversos padecimientos pero no para el manejo de la obesidad, ya que pueden causar alteraciones en el sistema nervioso central, como sobreestimulación, inquietud, euforia, temblor, depresión, pérdida de la audición, fatiga, irritabilidad, taquicardia y arritmia cardiaca, entre otros males.
- El uso de productos no regulados, como fajas de yeso, inyecciones de enzimas y aminoácidos lipolíticos.
- La indicación de dietas que originen una rápida pérdida de peso.
- El empleo de medicamentos secretos o fraccionados.
- La liposucción y la lipoescultura como tratamientos para disminuir la obesidad.

También se especifican las condiciones mínimas con las que deben cumplir los consultorios destinados a tratar la obesidad, esto es, un área de recepción y para la entrevista privada con el paciente, así como para la exploración física.

Los médicos opinan

Respecto a las clínicas para el manejo de la obesidad, los especialistas en la materia opinan que únicamente son recomendables los lugares donde la atención esté a cargo de un médico titulado y especialista en la materia, que elabore una historia clínica del paciente, le solicite exámenes de laboratorio para descartar cualquier padecimiento o confirmar su estado de salud y que recomiende una dieta realista y no fantástica, en la que la disminución de peso sea de entre 300 y 800 gramos por semana.

Asimismo se le debe indicar al paciente cuáles son los hábitos y conductas que debe modificar y recomendarle una rutina de ejercicios de acuerdo con su edad y condición física.

Nunca está de más acudir a un nutriólogo para contar con atención personalizada, tanto para el diseño de una dieta especial como para su cumplimiento.

En los casos que así lo requieran, también debe contarse con el apoyo de psicólogos que ayuden a estabilizar la situación emocional de la persona.

Con base en lo anterior, los especialistas no recomiendan las clínicas de belleza en las cuales se ofrece una disminución «mágica» de peso, ya que no cuentan con especialistas, por lo que el profesionalismo de quienes eligen las dietas o las rutinas de ejercicio está en tela de juicio.

Amigo lector, cuando se trata de acciones que impliquen cierto sacrificio, es común desear que aparezca el genio de la lámpara y resuelva nuestro problema sin hacer ningún esfuerzo. En el caso de la obesidad, las dietas «mágicas» sólo conducen al deterioro de la salud... y de su bolsillo. ¡No se arriesgue!

(*) Precios promedio investigados durante septiembre de 1999, sólo como una referencia para el consumidor.

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con la doctora Georgina Velázquez, titular de la Dirección General de Regulación de los Servicios de Salud, SS.
-Entrevista con el doctor Jorge González Barranco, jefe de la Clínica de Obesidad del Instituto Nacional de la Nutrición.
-Entrevista con la doctora Guadalupe Ortiz Oseguera, vicepresidenta del Colegio Mexicano de Bariatría.
-Sondeo en las clínicas de obesidad Tratamiento Médico Especializado (TEO), Weight Watchers y Cuida Kilos.

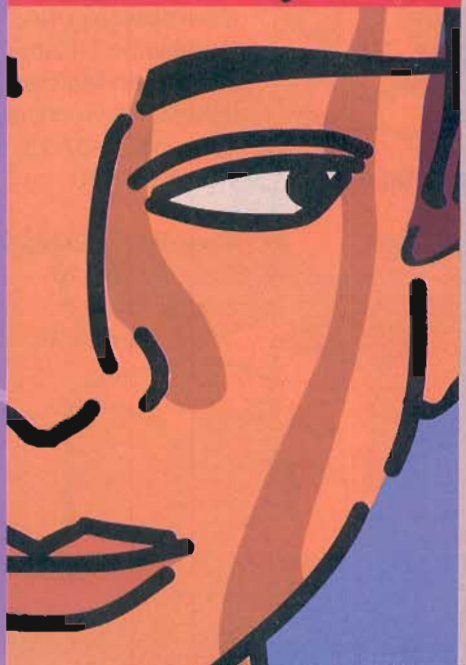
Un «gordo» problema

La imagen del gordito bonachón, simpático y siempre de buen humor está muy lejos de la realidad que viven las personas con sobrepeso.

Este problema de salud pública, que afecta al 35 por ciento de la población adulta en México, no debe tomarse a la ligera.

La salud de las personas obesas «pende de un hilo», ya que este padecimiento influye directa o indirectamente en todas las enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles, como diabetes, hipertensión y problemas cardiacos, así como afecciones en las articulaciones, en áreas digestivas, respiratorias, psicológicas, de personalidad y en el sueño.

¿Autismo? a quién y a dónde acudir



Buscar los servicios de un especialista que nos ayude a atender algún padecimiento es una tarea que se dificulta cuando se trata de una enfermedad tan singular y complicada como el autismo.

Con el propósito de orientar al consumidor respecto a las opciones y servicios médicos especializados que existen en nuestro país para atender esta afección, así como para conocer más sobre el autismo, la ***Revista del Consumidor*** *realizó un reportaje cuyos resultados le presentamos enseguida.*

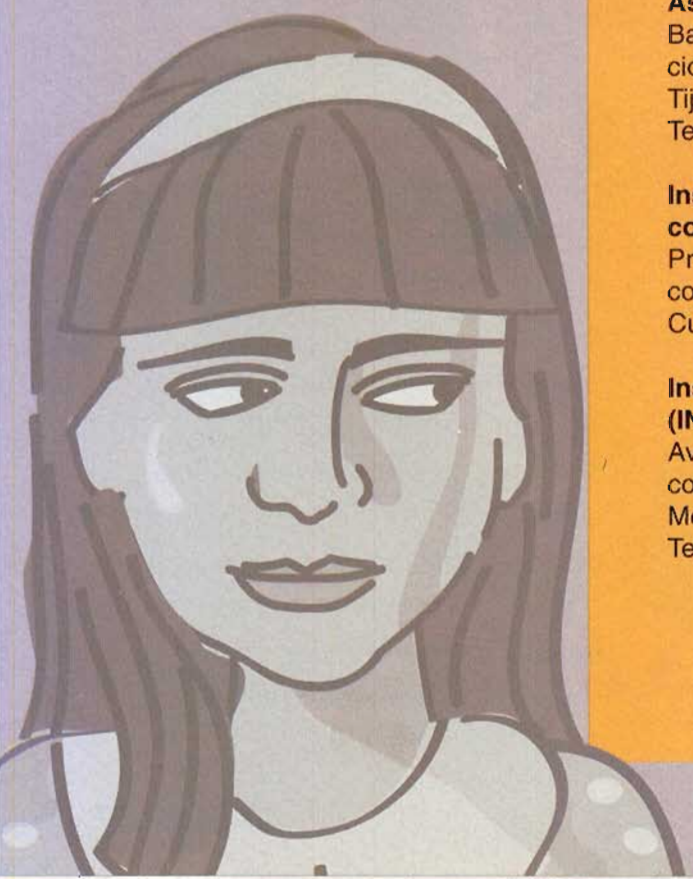
Autismo: ¿vivir encerrado en uno mismo?

Según estadísticas difundidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada mil personas es autista en algún grado.

En un esfuerzo por catalogar el autismo, la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) y la OMS lo definen como una categoría específica de trastorno que se inserta en los llamados «trastornos generalizados del desarrollo».

Para su detección se toman en cuenta los siguientes criterios de diagnóstico, específicamente aquellos relacionados con alteraciones en:

- El desarrollo cognoscitivo, principalmente del lenguaje.
- En las relaciones sociales y de comunicación.
- En las capacidades y habilidades de autonomía.
- En la esfera de lo emotivo y lo afectivo.



A dónde acudir A dónde acudir A dónde acud

En el interior de la república:

Centro de Rehabilitación Especial Peuhcalli
Heraldo de México núm. 316,
colonia Atlanta,
Cuautitlán Izcalli,
Estado de México,
Tels.: 175-26-98 y 881-02-18.

Fomento de Educación Especial
Francisco de la Garza núm. 2810 poniente, 3er piso,
Monterrey, Nuevo León,
Tel.: 01-83-33-44-71.

Asociación Victorense para Niños Autistas, A. C.
15 Anaya núm. 226,
colonia San Francisco,
Cd. Victoria, Tamaulipas,
Tel.: 01-131-64-795.

Terapia de Integración Auditiva
Jamaica núm. 130,
colonia Vista Hermosa,
Monterrey, Nuevo León,
Tel.: 01-83-48-55-75.

Asociación Pro-Autistas
Bahía de las Palmas s/n, Fraccionamiento Lomas de Mirador,
Tijuana, Baja California,
Tels.: 223-70 y 300-68.

Instituto Educativo para Niños con Alteraciones, A. C.
Privada de Jilguero núm. 37,
colonia Joya Los Jilgueros,
Cuernavaca, Morelos.

Instituto del Niño Autista, A. C. (INAAC)
Av. Zaragoza Sur núm. 2081,
colonia Nueva
Mexicali, Baja California,
Tel.: 54-77-43.

En el Distrito Federal:

Centros de Educación Especial de la SEP:

Coordinación No. 1
Lago Bangueolo núm. 24, 4° piso,col. Granada,
delegación Miguel Hidalgo,
Tels.: 52-55-20-35 y 52-03-44-73.

Coordinación No. 2
Insurgentes Norte núm. 1673,
col. Industrial,
delegación Gustavo A. Madero,
Tels.: 55-77-95-77 y 55-77-94-49.

Coordinación No. 3
Azafrán núm. 18, 6° piso,
col. Granjas México,
delegación Iztacala,
Tels.: 56-57-55-70, 56-57-48-87 y 56-57-50-95.

Coordinación No. 4
Tecoyotitla núm. 40,
col. Florida,
delegación Álvaro Obregón,
Tels.: 56-63-07-30, 56-63-30-90 y 56-61-44-94.

Coordinación No. 5
Callejón de Torrezco núm. 7,
Barrio de Santa Catarina,
delegación Coyoacán,
Tel.: 56-58-03-63.

Coordinación No. 6
Guadalupe I. Ramírez núm. 208,
Barrio San Marcos,
delegación Xochimilco,
Tels.: 56-75-37-25, 56-53-39-08 y 56-53-97-35.

Coordinación No. 7
Florida núm. 10,
col. Morelos,
Tel.: 57-89-03-32.

A dónde acudir A dónde acudir A dónde acudir

Sociedad Mexicana de Autismo, A. C. (SOMAC)
Presidente Masaryk núm. 317,
colonia Polanco,
Tel.: 280-85-50.

Centro Educativo Domus, A. C.
Málaga núm. 44 sur, colonia
Insurgentes Mixcoac,
Tels.: 55-63-99-66 y 55-63-98-74.

Clínica Mexicana de Autismo
Cuauhtémoc núm. 249, colonia
Tepepan, Xochimilco.

Hospital Psiquiátrico Infantil
Calz. San Buenaventura (zona
de hospitales de Tlalpan),
col. Belisario Domínguez,
Tels.: 55-73-48-66 y 55-73-49-55.

Clínica Universitaria de Servicio Integral de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala
Tels.: 623-31-00 y 623-11-01.

Centro Integral para el Niño Autista y con Problemas de Comunicación
Tel.: 55-73-85-44 exts. 1132 y 1133

Centro de Autismo de la Universidad Interamericana
Insurgentes Sur núm. 4135,
colonia Tlalpan,
Tel.: 55-73-85-44.

Fuera del país:

Asociación Americana de Autismo
(puede solicitar información por correo, además cuentan con una revista especializada en autismo)
1234 Massachusetts Avenue,
N. W., Suite 1017,
Washington, D. C. 20005,
USA,
Tel.: (202)783-01-25.

Autism Reasearch Institute
(sólo para solicitar información)
4182 Adams Avenue,
San Diego, California,
92116, USA.

¿A qué se debe?

Investigaciones científicas advierten que el autismo no es resultado de una sola causa o factor, sino de varios.

Por ejemplo, se consideran aspectos neurobiológicos -en los que se incluyen anormalidades estructurales y genéticas-, trastornos metabólicos, así como infecciones pre y perinatales, entre otros.

Con base en lo anterior, a los niños autistas se les divide en dos grupos:

- Con un nivel de inteligencia casi normal.
- Con discapacidad -sordera, ceguera, retraso mental, epilepsia-, que constituyen aproximadamente el 80 por ciento de la población autista.

La detección del autismo se realiza mediante la cuidadosa observación de la conducta del niño, que generalmente se ubican fuera de lo común.

Un aspecto en el que existe consenso se refiere a que el autismo se manifiesta a los 18 meses de edad, pues en esa etapa el niño empieza a desarrollar diversas funciones psicológicas y cognoscitivas que permiten

determinar si su desarrollo es normal o no.

Un niño autista puede manifestar su padecimiento a partir de:

- Hiperactividad, o bien, extrema pasividad.
- Llanto o risa sin motivo.
- Aparentemente no sienten temor ante el peligro, por ejemplo la altura y el fuego, entre otros.
- Manifiestan insensibilidad al dolor -se muerden y no sienten-, pero pueden presentar también hipersensibilidad.
- Rechazan los abrazos, no porque les desagrade el contacto sino porque existe una hipersensibilidad olfativa, táctil y auditiva.
- Realizan juegos peculiares, por ejemplo, pasan mucho tiempo entretenidos con un hilo.
- Adoptan posturas extrañas -caminan de puntas o encorvados.
- Evitan el contacto visual, miran por el rabillo del ojo y fijan la mirada sólo por breves instantes.
- En lugar de hablar, manifiestan sus necesidades mediante gestos.
- Sienten apego por objetos inanimados, como libros, ropa, etcétera.
- Existe un retraso en el desarrollo del lenguaje oral, o bien, trastornos como ecolalia retardada y/o inmediata -es decir, repiten frases que les escuchan a otras personas-; también evitan o hacen mal uso de los pronombres personales y tienen un lenguaje repetitivo.
- Se irritan con algunos ruidos, aunque a menudo parecen estar sordos.
- Tienen tendencia a girar objetos con gran habilidad y fascinación -pelotas, ruedas de los carros de juguete, etcétera.
- Se les dificulta interactuar con otras personas, especialmente con los niños.
- Son muy «ritualistas», es decir, no les gustan los cambios en su rutina; si esto llega a ocurrir permanecen todo el día angustiados y alterados.

El tratamiento adecuado

Un aspecto fundamental en el tratamiento de los niños autistas es fomentar la adquisición de las habilidades necesarias para que se desenvuelvan en su casa, escuela y comunidad.

Como es el área de la comunicación en la que tienen mayores problemas, se han desarrollado diferentes técnicas para su atención:

Comunicación facilitada: se realiza a través de un medio externo, como un teclado o un tablero que contenga el abecedario, y un facilitador -una persona- que le sostenga el brazo para que el niño señale las letras que forman la oración que exprese lo que quiere decir.

Comunicación alternativa: se lleva a cabo a través de láminas con ilustraciones que indican lo que el niño desea.

Los pequeños autistas también pueden aprender a bañarse, vestirse, lavarse las manos, amarrarse las agujetas, peinarse, etcétera.

También se les involucra en actividades deportivas y se les capacita para que aprendan un oficion, pues ello les permite integrarse a un centro laboral y obtener recursos económicos por sí mismos.

No obstante lo anterior, dicho aprendizaje no implica que el autista pueda ser autónomo; siempre debe existir la instrucción para que el autista desarrolle la acción, porque si no la hay, difícilmente lo hará de manera espontánea.

Para alcanzar resultados satisfactorios es fundamental la sensibilización de toda la familia a través de la terapia psicológica, porque durante toda su vida el autista requerirá atención especial.

Si usted desea obtener más información sobre el tema del autismo, le sugerimos consultar el directorio anexo en el que se enlistan algunas de las instituciones especializadas más importantes del país.

¡Usted no está solo!

Graciela Muñoz

Fuentes: -Entrevistas con el doctor Felipe Cruz, jefe del Programa de Psicofisiología de la Facultad de Psicología; licenciada Judith Vaillard Martínez, directora del Centro Educativo Domus, A. C. y vicepresidenta de la Asociación Mexicana de Autismo, A. C.

Calidad de camisas de vestir

Para orientar al consumidor en la compra de camisas de vestir, el Laboratorio de Pruebas de PROFECO evaluó las características de 98 muestras de camisas de vestir, de las cuales 97 son de procedencia nacional y una de importación. En este estudio se efectuaron 15 mil pruebas para su análisis y evaluación.

Se incluyeron camisas de vestir manufacturadas con 100 por ciento algodón y las mezclas poliéster-algodón, en color azul Francia y blancas.

Los especialistas de PROFECO tomaron como base 20 normas mexicanas y el método de prueba de la AATCC (Asociación Americana de Químicos y Coloristas Textiles) para la determinación de la apariencia de la tela después de lavados domésticos repetitivos.

Los aspectos considerados en la evaluación fueron los siguientes:

Información al consumidor. Se verificó que el producto incluyera en la etiqueta, en forma clara y en idioma español, la información comercial: marca, descripción de insumos, talla, instrucciones de cuidado, país de origen, nombre, denominación o razón social y Registro Federal de Contribuyentes del fabricante o importador, así como la descripción del producto cuando se comercialice en empaque cerrado que no permita ver el contenido.

Acabados. Se revisó el estado físico de la camisa en aspectos como homogeneidad del color, uniformidad de las costuras, uniformidad del tejido, firmeza de botones, terminado de ojales, correspondencia entre botón y ojal, y simetría de las piezas que forman la prenda.

Caracteristicas de diseño. Se comprobó que las muestras cumplieran con el diseño, tipo de tela (Oxford, Pinpoint Oxford, Broadcloth), tipo de cuello (con botón inferior, de lengüeta, extendido, de punta), manga con o sin tablones, tipo de costura (sencilla o francesa), soporte del cuello y entretela.

Apariencia después del lavado. El objetivo de esta prueba fue valorar la apariencia de las camisas después de haberlas sometido a cinco ciclos de lavado doméstico normal. Así se determinó si es necesario aplicar un planchado posterior.

Verificación de tallas y dimensiones. Este aspecto es muy importante, pues de ello depende la funcionalidad de la

Norma	Descripción
NOM-004-SCFI-1994	«Información comercial-etiquetado de productos textiles, prendas de vestir y sus accesorios».
NMX-A-240-1996-INNTEX	«Textiles-código de etiquetado para el cuidado usando símbolos».
NMX-A-107-1998-INNTEX	«Tallas de camisas».
NMX-A-182-INNTEX	«Mediciones del cuerpo humano».
NMX-A-280-INNTEX	«Especificaciones para tallas del cuerpo humano».
NMX-A-300-INNTEX	«Especificaciones de las medidas fundamentales y secundarias del cuerpo masculino».
NMX-A-110-1995-INNTEX	«Método de prueba para el acondicionamiento de fibras y productos textiles para su ensayo».
NMX-A-311-1995-INNTEX	«Método de preparación. Marcado y medición de especímenes de tela y prendas, para determinar los cambios dimensionales».
NMX-A-72-1984	«Método de prueba para la determinación del peso por metro cuadrado de las telas».
NMX-A-84-1965	«Método de prueba para el análisis cuantitativo de los materiales textiles».
NMX-A-59/1-1996-INNTEX	«Método de prueba para determinar la resistencia a la tracción de los tejidos de calada. Parte 1 Método de agarre».
NMX-A-109-1995-INNTEX	«Método de prueba para determinar la resistencia al desgarramiento de las telas».
NMX-A-172-1982	«Determinación de la resistencia a la abrasión plana Taber en los materiales textiles».
NMX-A-177-1995-INNTEX	«Método de prueba para la determinación de frisas (*pilling*) en tejidos planos y de punto».
NMX-A-73-1995-INNTEX	«Determinación de la solidez del color al frote».
NMX-A-74-1995-INNTEX	«Determinación de la solidez del color al lavado».
NMX-A-65-1995-INNTEX	«Determinación de la solidez del color al sudor».
NMX-A-165-1995-INNTEX	«Determinación de la solidez del color a la luz».
NMX-A-57-1964	«Determinación de la densidad (cuenta) de hilos en telas».
NMX-A-158-1998-INNTEX	«Determinación de los cambios dimensionales en los tejidos de calada y de punto».
AATCC-124-1992	Test Method 124-1992 «Método de prueba para la determinación de la apariencia de la tela después de lavados domésticos repetitivos».

Recomendaciones de compra

- Considere que muchos de los pigmentos que actualmente se emplean para el teñido de las camisas son tonos fuertes, en los cuales es más notoria la decoloración con el paso del tiempo.
- Siempre pruébese las camisas y corrobore que la talla sea la adecuada, principalmente en el cuello y las mangas.
- Observe que el color sea homogéneo en toda la prenda.
- Revise que las costuras de la camisa sean homogéneas, con puntadas constantes y sin fruncidos.
- Compruebe que los botones no se desprendan y que los ojales estén bien elaborados.
- Corrobore que la prenda tenga botón de ajuste en el puño y en la aletilla de la manga.
- Revise que la tela no presente agujeros, tramados falsos, nudos o defectos que disminuyan su calidad.
- Tome en cuenta las instrucciones de lavado y conservación que señala la etiqueta.

prenda. Para ello se midieron con cinta métrica el cuello, contorno del pecho, largo de talle y largo de manga.

Identificación de fibras. Se identificó el tipo de material con el que se elaboraron las camisas y su proporción, además se constató que estos datos correspondieran con la información proporcionada por el fabricante en el etiquetado. La técnica de análisis fue a través del microscopio y el uso de sustancias químicas para disolver las fibras. La muestra se pesó y fue sometida a un análisis químico (disolución); posteriormente, el residuo que permaneció (según el caso) se pesó para calcular el porcentaje de fibras que contienen las camisas.

Determinación de la densidad del tejido. Se cuantificó el número de hilos de urdimbre (hilos verticales) y trama (hilos horizontales) en una pulgada o su equivalencia en centímetros (2.54 cm).

Masa de la tela (gramaje). Se midieron los especímenes, se cortaron y se pesaron en una balanza electrónica digital, calculando la masa por metro cuadrado.

Resistencia a la tracción. Se comprobó la resistencia de la tela al ser sometida a esfuerzos. Se utilizó un tensómetro en el sentido de la disposición de los hilos, ya sea urdimbre o trama.

Resistencia al rasgado. Esta prueba se realizó en el equipo de descenso libre (Elmendorf) y tiene como objeto cuantificar la resistencia de las telas al rasgado en el sentido de la urdimbre y de la trama.

Resistencia de costuras. Se cuantificó la fuerza que soportan las costuras de las camisas utilizando un tensómetro digital.

El procedimiento consiste en someter las muestras (en el área de costura) a un esfuerzo de tensión, registrando el momento del rompimiento de la costura.

Estabilidad dimensional al lavado húmedo. Esta prueba se realizó para determinar los cambios dimensionales (encogimiento o alargamiento) que sufren las telas al lavarse.

Consiste en marcar distancias (con tinta indeleble) en el sentido de la urdimbre y de la trama. Se introduce la muestra a la lavadora en condiciones normales de lavado doméstico. Al término se seca y se miden nuevamente las distancias, la diferencia entre medidas indica el encogimiento o el alargamiento de las camisas.

Resistencia a la formación de frisas (borlas o *pilling*). Las frisas son el conjunto de borlitas o fibras enmarañadas que se fijan a la superficie de la tela. Su formación se acelera, por una acción de frotamiento, en un aparato denominado cámara de volteo (atlas).

Solidez del color a la luz. Esta prueba consiste en someter las mues-

tras a radiaciones equivalentes a la exposición a la luz solar, para observar la decoloración que sufre la muestra.

Solidez del color al lavado. Se someten las muestras a un lavado acelerado. La evaluación de la pérdida de color se efectuó por comparación entre una muestra sin lavar y otra lavada.

Solidez del color al sudor. Se simularon las condiciones de la transpiración del cuerpo humano y el efecto que causa -decoloración- en las áreas con mayor transpiración.

Solidez del color al frote. Consiste en someter las muestras a un frote continuo, en ciclos determinados, para evaluar el cambio de color de las telas.

Resistencia a la abrasión. Es la resistencia al desgaste de las telas por la acción de piedras abrasivas normalizadas. El especimen de prueba se pesa previamente y se coloca en el portamuestras, posteriormente se bajan las piedras abrasivas, para que entren en contacto con la muestra, y se programa el número de ciclos. Terminada la prueba se pesa la muestra nuevamente y el decremento de peso se cuantifica en porcentaje.

Desprendimiento de entretela. El objetivo de esta prueba es determinar el desprendimiento o la formación de burbujas en la entretela de los cuellos y puños de las camisas. Los cuellos se someten a cuatro ciclos de lavado y se verifica si se ha desprendido la entretela. Este proceso se repite hasta cubrir 16 ciclos de lavado.

Los detalles correspondientes a las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca y modelo de camisa se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que los precios promedio publicados fueron investigados durante la segunda quincena de agosto de este año, y se incluyen solamente como una referencia para el consumidor.

Si usted desea obtener más información lo invitamos a comunicarse a la Coordinación General de Investigación al teléfono 5-544-21-22 ó 5-549-04-95.

Características del algodón y del poliéster

		Comodidad		Aspecto	
	Durabilidad	Absorbencia	Retención térmica	Resistencia	Frisa
Algodón	Mediana	Alta	Baja	Baja-mediana	Alta
Poliéster	Alta	Baja	Mediana	Alta	Mediana

Recomendaciones de cuidado

a) Lavado
Las camisas de 100% algodón se deben lavar a mano o en lavadora con agua fría. Las camisas confeccionadas con mezclas de algodón y poliéster se deben lavar a mano o en lavadora con agua tibia.

b) Secado
Estas prendas no se deben exprimir, el secado se debe realizar con la prenda colgada o tendida sobre una superficie horizontal, a la sombra.

c) Planchado
Planchar con temperatura tibia (de 50° C a 80° C) (camisas de 100 por ciento algodón y mezclas de poliéster-algodón).

d) Blanqueadores
No usar cloros ni blanqueadores en camisas de color.

e) Recomendaciones particulares
En la etiqueta se mencionan las tendencias al encogimiento o deformación, indicando también la manera de evitarlas.

f) Instrucciones de cuidado y conservación del producto
Se indican en la etiqueta por medio de leyendas breves y claras, o se emplea la simbología que incluye las precauciones necesarias para la conservación de estos productos.

Radiografía de la industria de camisas de vestir en México

Entre las prendas de vestir más antiguas y que todavía usamos, figura la camisa. La pieza más vieja aún conservada data de hace más de 3 mil 500 años y proviene del ajuar funerario de un arquitecto egipcio.

La camisa fue una prenda típica del Mediterráneo. Los griegos la usaron y la llamaban *kamison*; los romanos la conocían con el nombre de *subucula*. La palabra castellana «camisa» proviene del árabe *kamis* que procede del griego *kamison*.

En la Edad Media, la camisa -que siempre se utilizaba debajo de una prenda exterior- era sometida a un ritual: antes de usarla por primera vez era costumbre pasarla sobre la reliquia de un santo, se creía que así quien la portara estaría libre de enfermedades y accidentes.

A mediados del siglo XIX, conforme el vestuario fue evolucionando, la camisa dejó de ser una prenda oculta para convertirse en una prenda exterior complementaria del vestuario formal, pero autónoma en cuanto a diseño y características.

Un mercado en recuperación

En México, actualmente la industria de la manufactura de camisas aporta el 10 por ciento del valor de la producción de prendas de vestir manufacturadas. En 1996, la industria del vestido en la rama de prendas de vestir generó 242 mil 709 empleos, lo que significó una remuneración de 4 millones 933 mil pesos a los trabajadores asalariados.

Como en el resto del sector, la crisis económica de 1995 afectó sensiblemente al mercado interno: el valor de su oferta total se redujo en un 49 por ciento debido a la contracción de la demanda interna. Parte del mercado perdido se recuperó con las exportaciones, que en 1998 crecieron 218 por ciento.

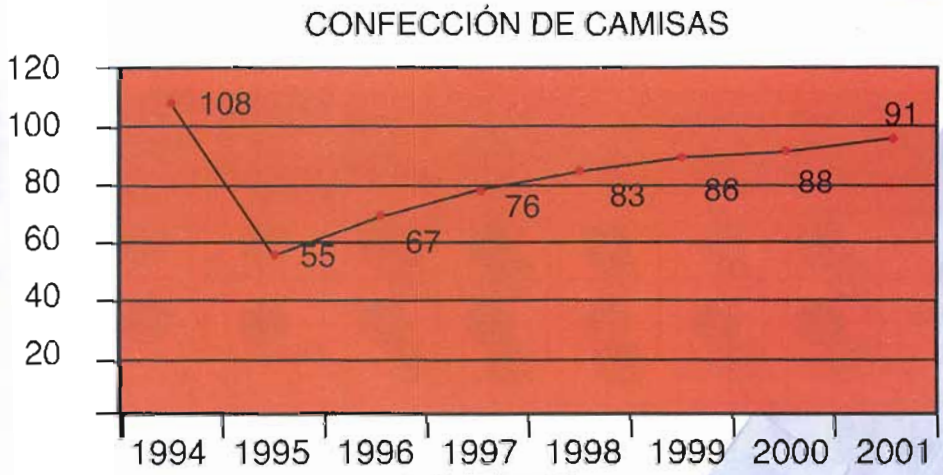
Sin embargo, el valor de las importaciones de camisas es mayor que el de las exportaciones. En 1994 se importaron camisas por un monto de 62.6 millones de dólares; en 1998 la cantidad fue de 31.6 millones de dólares.

A pesar de que la crisis de 1995 afectó a la importación, hoy se está recuperando y ganando terreno a la oferta nacional. De mantener el ritmo actual, el nivel de producción de camisas se recuperará para el año 2002.

Paola Herrera

Fuentes: -Cámara Nacional de la Industria del Vestido.
-La Industria Textil, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, INEGI.
-Historia de las cosas, Pancracio Celdrán, Ediciones del Prado, colección Palabras mayores, España, 1995.

Valor de la producción anual de camisas
Millones de dólares



Fuente: Elaborado por la CNIV con información de INEGI-BIE.

Camisas de color azul Francia en 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Mario Pelizza * No presenta/México	A, B, H, I								975.00	**100**
John Henry 20423/México	A, B, C, F, I, K, L, N, S								349.00	**98**
Monsieur Givenchy 13030/México	A, B, C, E, G, H, I								419.00	**98**
Scappino M-001/México	A, B, C, E, F, G, R								439.00	**98**
Yves Saint Laurent pour homme 1101/México	A, B, D, E, F, G, H, I, J, S								399.00	**98**
Arrow 40640/México	A, B, D, E, F, G, H, I, S								399.00	**96**
Guy Lroche París-Monsieur No presenta/México	A, B, C, E, F, G, H, I								373.00	**93**
Axis 17056/México	A, B, C, E, F, G, H, I								349.00	**92**
Paolo Bassi No presenta/México	A, B, E, F, G, H, I, S								239.00	**86**
Harold's Collection 3641/México	A, B, C, E, F, G, H, I, L								399.00	**85**
Aristos Plus 2290/México	A, B, D, E, F, G, H, I, K								229.00	**84**

* Camisa hecha a la medida.

Camisas de color azul Francia en mezclas de algodón-poliéster

70% algodón -30% poliéster

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
John Henry 20826/México	A, B, C, F, I, K, L, N, S								299.00	**96**
Conrad Me 3140/Bangladesh	A, F, M, N								79.90	**93**

60% algodón-40% poliéster

Mariscal 50 Aniversario 153/México	A, B, D, E, F, I, K N, S								279.00	**97**
Christian Dior No presenta/México	A, B, C, E, F, G, I, R								346.96	**96**

55% algodón-45% poliéster

Manchester Royal 5000/México	A, B, C, E, G, H, I, L								349.00	**92**

Camisas de color azul Francia en mezclas de algodón-poliéster 100% poliéster

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Mariscal Corte Americano 863/México	A, B, D, E, F, K, I, N, S, L								319.00	**100**
Mariscal Corte Americano 811/México	A, B, D, E, F, K, I, N, S, L								319.00	**100**

80% poliéster-20% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Aristos Plus 2301/México	A, B, D, E, H, G, M								99.00	**93**
Aurrera 1825/México	A, B, E, F, N, G, M								145.00	**93**
Port Royal (A Clasic) 1105/1/México	A, B, C, H, G, M, F								124.00	**91**
Pertegaz No presenta/México	A, B, E, D, G, H								215.00	**82**
Aristos Plus 2300/México	A, B, D, E, F, H, G, M								169.00	**81**

70% poliéster-30% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Harold's Collection 3634/México	A, B, E, G, F, H, I, L								146.96	**97**
Editions 0200/México	A, B, F, G, N, I								259.00	**96**
ISIS 1064/México	A, B, E, G, N, I, D								131.10	**92**
Creation Pierre Cardin París 81-11/México	A, B, E, G, C, I, F								259.00	**79**
Sonneti 0115032/México	A, B, E, G, C, I								139.00	**76**

75% poliéster-25% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Mariscal Corte Americano 867/México	A, B, D, E, F, K, I, N, S								229.00	**97**

65% poliéster-35% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Yves Saint Laurent 2101/México	A, B, D, E, F, H, I								179.00	**93**
Arrow 1357/México	A, B, E, F, G, H, I								259.00	**92**
Aurrera 6235/México	A, B, D, G, I, N								179.00	**92**
Inter Zeta K02/México	A, B, C, G, M, N								190.00	**92**
Truval E6235/México	A, H, D, B, G, I								179.00	**92**
Mariscal Corte Americano 3970/México	A, C, N, I, B								249.00	**91**
Bill Blass Mens Wear 08101/México	A, B, D, E, F, G, I								179.00	**90**
ISIS 1064/México	A, B, D, E, G, H, I								125.35	**90**
Mario Barutti KO2/México	A, B, C, G, M, N								190.00	**90**
Van Heusen 0200/México	A, B, C, G, I								259.00	**90**
Vasarelli Línea de Oro L-10/México	A, B, D, E, F, G, H, M								229.00	**90**
Edition TM by Van Heusen 0200/México	A, B, C, G, I, N								259.00	**89**
Hennessy 1050/México	A, B, G, M, N								199.00	**89**

Excelente

Bueno

Deficiente

Regular

65% poliéster-35% algodón

(Continuación)...

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Parllieni Spirit 777/México	A, B, G, H, F								199.00	**89**
Aristos Plus 3001/México	A, B, H, I								169.00	**88**
Clásicos Suburbia 111/México	A, B, F, G, H, I								139.00	**88**
Mariscal Corte Americano 598/México	A, B, C, I								249.00	**88**
Nina Ricci Monsieur París México 600/México	A, B, C, G, I, N								279.00	**88**
Aurrera 6540/México	A, B, D, Ñ, O								149.00	**87**
Hennessy 1050/México	A, B, C, G, Ñ								199.00	**87**
Paco Rabanne París 3500/México	A, C, E, F, G, H, K, Ñ								259.00	**86**
St. John's 1000/México	A, C, F, G, H, I								299.00	**86**
Aristos 2000* 2290/México	A, B, D, E, F, G, Q								169.00	**84**
John Henry 23670/México	A, B, F, I								239.00	**82**
St. John's 1020/México	A, B, C, F, G, I, N								169.00	**82**
Verrazano New York México No presenta/México	A, B, G, M								120.00	**78**

* El contenido de fibras, no corresponde a lo indicado en la etiqueta.

50% poliéster-50% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Resistencia al decoloramiento	Comporta-miento de entre tela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Creation Pierre Cardin París 82-04/México	A, B, E, F, G, I, D								289.00	**84**

Características:

A) Con entretela fusionada en cuello y puños.
B) Con varilla no removible, delimitando su espacio por costura visible.
C) Espalda con dos pinzas en bata.
D) Espalda con fuelle central en bata.
E) Botón adicional en aletilla central
F) Botón en aletilla de manga
G) Botón adicional en puño para ajuste.
H) Dos pinzas en cada puño de manga
I) Costura francesa.
J) Botones grabados con la marca de la camisa.
K) Bolsa grabada con la marca de la camisa.
L) Tela importada.
N) Una pinza en cada puño de manga.
Ñ) Costura sencilla no visible.
O) Manga corta.
P) Sin varilla plástica.
Q) Costura recta con overlock.
R) Tres pinzas en manga
S) Faldón terminado en onda

Camisas de color blanco en 100% algodón y mezclas de algodón-poliéster. 100% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Comportamiento de entretela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
John Henry 20423/México	A, B, C, F, I, K, L, N, S	☺	☺	☺	😐	☺	☺	349.00	**98**
Scappino M-001/México	A, B, C, E, F, G, R	☺	☺	😐	☺	☺	☺	439.00	**98**
Arrow America's Premium 40640/México	A, B, D, E, F, G, H, I, S	☺	☺	😐	☺	☺	☺	399.00	**97**
Marlo Pelizza* No presenta/México	A, B, H, I	☺	☺	😐	☺	☺	😑	975.00	**92**
Monseiur Givenchy 13030/México	A, B, C, E, H, G, J	☺	☺	😐	☺	☺	☺	419.00	**91**
Axis 17056/México	A, B, D, E, F, G, H, I	☺	☺	😑	☺	☺	☺	349.00	**88**
Harold's Collection 3641/México	A, B, C, E, F, G, H	😐	☺	😑	☺	☺	☺	399.00	**85**
Paolo Bassi No presenta/México	A, B, E, F, G, H, I	😐	😐	😑	☺	☺	☺	239.00	**82**

* Camisa hecha a la medida.

☺ Excelente

😐 Bueno

😐 Regular

☹ Deficiente

70% algodón-30% poliéster

John Henry 20826/México	A, B, C, F, I, K, L, N, S	☺	☺	☺	☺	☺	☺	299.00	**100**

60% algodón-40% poliéster

Mariscal 50 Aniversrio 153/México	A, B, D, E, F, I, K, N, S	☺	☺	☺	☺	☺	☺	279.00	**100**

55% algodón-45% poliéster

Manchester Royal 5000/México	A, B, C, E, F, G, H, I, L	☺	☺	😐	☺	☺	☺	349.00	**94**
Yves Saint Laurent pour homme 1102/México	A, B, D, E, F, G, H, I, J, K	☺	☺	😐	☺	☺	😐	349.00	**91**

Camisas de color blanco en mezclas poliéster-algodón. 100% poliéster

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Comportamiento de entretela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
Mariscal Corte Americano 811/México	A, B, D, E, F, I, K, N, S							a319.00	**100**

85% poliéster-15% algodón

Mariscal Corte Americano 243/México	A, B, D, E, F, I, K, N, S							300.00	**100**

80% poliéster-20% algodón

Port Royal (A Clasic) EST 1105/1/México	A, B, C, H, R, F, M							124.00	**95**
Aurrera 1825/México	A, B, E, F, G, M, N							145.00	**91**

70% poliéster-30% algodón

ISIS 1064/México	A, B, D, E, G, I, N							131.10	**90**
Van Heusen 0200/México	A, B, C, G, I							259.00	**90**
Creation Pierre Cardin Paris 81-11/México	A, B, D, E, F, G, I							259.00	**83**
Editions 0200/México	A, B, F, G, I, N							259.00	**80**
Sonneti 01150132/México	A, B, F, G, I, N							139.00	**80**

Características:

A) Con entretela fusionada en cuello y puños
B) Con varilla no removible, delimitando su espacio por costura visible.
C) Espalda con dos pinzas en bata
D) Espalda con fuelle central en bata.
E) Botón adicional en aletilla central.
F) Botón en aletilla de manga
G) Botón adicional en puño para ajuste.
H) Dos pinzas en cada puño de manga
I) Costura francesa.
J) Botones grabados con la marca de la camisa.
K) Bolsa grabada con la marca de la camisa.
L) Tela importada.
N) Una pinza en cada puño de manga.
Ñ) Costura sencilla no visible.
O) Manga corta.
P) Sin varilla plástica.
Q) Costura recta con overlock
R) Tres pinzas en manga.
S) Faldón terminado en onda

Excelente Bueno Regular Deficiente

65% poliéster-35% algodón

Marca/ Modelo/ País de origen	Características de diseño	Acabados en tela y confección	Verificación de tallas	Resistencia de la tela	Apariencia después del uso	Resistencia al encogimiento	Comportamiento de entretela al lavado	Precio unitario ($)	Evaluación global de calidad
ISIS 064/México	A, B, E, G, H, I	E	B	E	E	E	B	125.35	**98**
Truval E6235/México	A, B, D, E, G, H, I	R	B	B	E	E	E	179.00	**94**
R. Barbato Roma No presenta/México	A, B, D, E, F, G, I	E	B	B	D	E	E	99.00	**93**
Vasarelli Halia Sun/México	A, B, E, G, M	E	E	R	E	E	E	179.00	**92**
Aurrera 6235/México	A, B, D, G, I, N	E	E	B	R	E	E	139.90	**91**
Mariscal Corte Americano 3970/México	A, B, D, E, F, G, I	E	E	B	E	E	E	269.00	**91**
Arrow 357/México	A, B, D, G, I, N	E	E	B	R	E	E	259.00	**89**
Editions T by Van Heusen 200/México	A, B, C, G, I, N	E	E	R	E	E	R	259.00	**87**
Inter Zeta K02/México	A, B, C, M, N	E	E	R	E	E	E	190.00	**87**
Aurrera 6540/México	A, B, D, Ñ	E	B	B	R	E	E	149.00	**86**
Mario Barutti K02/México	A, B, E, M, N	E	E	R	E	E	E	190.00	**86**
Parlliene Spirit 777/México	A, B, D, E, F, G, I	B	B	B	E	E	B	199.00	**85**
Hennesy 1050/México	A, B, D, E, F, G, I	E	D	B	E	E	E	199.00	**81**
Paco Rabanne Paris 3500/México	A, B, E, G, I	E	D	R	E	E	E	259.00	**81**
Aristos Plus 3001/México	A, B, H, I	E	E	B	R	D	E	169.90	**78**
Hennessy 050/México	A, B, G, M, N	B	B	B	D	E	E	199.00	**78**
John Henry 23670/México	A, B, F, G, I	E	D	B	E	E	E	279.00	**72**
St. John's 003/México	A, B, F, G, I, N	E	B	R	B	E	B	249.00	**72**
Clásicos Suburbia 11/México	A, B, F, G, I	E	B	B	B	E	E	139.00	**71**
Nina Ricci Monsieur 600/México	A, B, C, G, I, N	E	E	R	E	E	B	269.00	**70**

E Excelente B Bueno R Regular D Deficiente

50% poliéster-50% algodón

Creation Pierre Cardin París 82-04/México	A, B, D, E, F, G, I							289.00	91

Tabla de ponderación de camisas color blanco			Término común
Información al consumidor	Completa Incompleta	5 puntos 0 puntos	*Se menciona en las tablas únicamente a quien no presenta esta información completa.*
Identificación y contenido de fibras	Cumple No cumple	5 puntos 0 puntos	*Se menciona en las tablas únicamente a quien no cumple con el contenido de fibras que indica.*
Acabados en tela y confección	Excelente Bien Regular Deficiente	6 puntos 5 puntos 4 puntos 3 puntos	*Acabados en tela y confección*
Verificación de tallas	Excelente Bien Deficiente	10 puntos 8 puntos 4 puntos	*Verificación de tallas*
Estabilidad dimensional	Cumple No cumple	4 puntos 0 puntos	*Resistencia al encogimiento*
Resistencia de costuras	Excelente Bien Regular Deficiente	10 puntos 8 puntos 6 puntos 4 puntos	*Resistencia de la tela*
Resistencia al rasgado	Excelente Bien Regular Deficiente	16 puntos 12 puntos 10 puntos 8 puntos	
Resistencia a la tracción	Excelente Bien Regular Deficiente	30 puntos 20 puntos 12 puntos 6 puntos	
Resistencia a la abrasión	Excelente Bien Regular Deficiente	9 puntos 7 puntos 6 puntos 5 puntos	
Resistencia a la formación de frisas	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	*Apariencia después del uso*
Total de puntos *Evaluación global de calidad*		100 puntos	

Nota: Para interpretar mejor los resultados obtenidos se agruparon varias pruebas que se denominaron con un término común.

Los resultados correspondientes al comportamiento de la entretela después del lavado se incluyen a manera de información, ya que no se ponderó este parámetro.

Tabla de ponderación de camisas color azul Francia			Término común
Información al consumidor	Completa Incompleta	5 puntos 0 puntos	*Se menciona en las tablas únicamente a quien no presenta esta información completa.*
Identificación y contenido de fibras	Cumple No cumple	5 puntos 0 puntos	*Se menciona en las tablas únicamente a quien no cumple con el contenido de fibras que indica.*
Acabados en tela y confección	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	*Acabados en tela y confección*
Verificación de tallas	Excelente Bien Deficiente	10 puntos 8 puntos 4 puntos	*Verificación de tallas*
Estabilidad dimensional	Cumple No cumple	4 puntos 0 puntos	*Resistencia al encogimiento*
Resistencia de costuras	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	*Resistencia de la tela*
Resistencia al rasgado	Excelente Bien Regular Deficiente	10 puntos 8 puntos 6 puntos 4 puntos	
Resistencia a la tracción	Excelente Bien Regular Deficiente	16 puntos 12 puntos 10 puntos 8 puntos	
Resistencia a la abrasión	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	
Resistencia a la formación de frisas	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	*Apariencia después del uso*
Solidez del color a la luz	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	*Resistencia al decoloramiento*
Solidez del color al sudor	Excelente Bien Regular Deficiente	8 puntos 6 puntos 4 puntos 2 puntos	
Solidez del color al frote	Excelente Bien Regular Deficiente	12 puntos 8 puntos 4 puntos 0 puntos	
Solidez del color al lavado húmedo	Excelente Bien Regular Deficiente	5 puntos 4 puntos 3 puntos 2 puntos	
Total de puntos Evaluación global de calidad		100 puntos	

Jardinera para decorar interiores

De manera sencilla e ingeniosa usted puede transformar el interior de su casa o departamento, decorando con plantas las paredes, esquinas y columnas, mediante la técnica que le presentamos a continuación.

Materiales

-20 tramos o tiras de madera, planas y lisas de 1 metro de largo por 2.5 cm de ancho
-70 tornillos con tuercas
-martillo
-taladro
-taquetes
-1/4 de barniz transparente
-1 brocha delgada
-1 regla
-plantas trepadoras (se sugiere teléfono, hiedra, moneda, e incluso bugambilia)
-macetas del tamaño y forma que se adapten al espacio donde se van a colocar
-tierra negra de hoja (se consigue en viveros, invernaderos o tianguis)

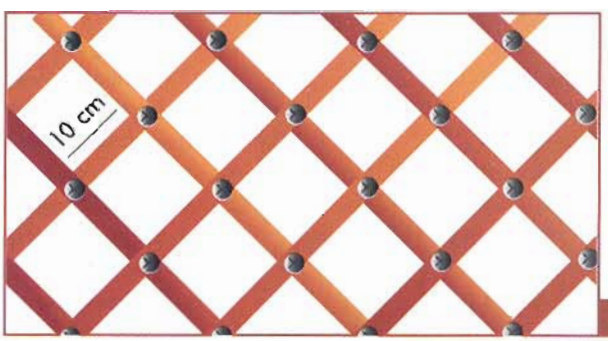
Cómo se hace

-Se barnizan los trozos de madera y se dejan secar.
-Se arma la estructura acomodando los trozos de madera en forma transversal, formando rombos, como se indica en el diagrama, y se unen con los tornillos. Procure no apretar demasiado las tuercas de cada unión para que el armazón se pueda abrir o cerrar según sus necesidades.
-Se coloca la estructura de madera en el lugar elegido, fijándola -con ayuda del taladro y el martillo- con los tornillos y los taquetes.
-Posteriormente se coloca(n) al pie la(s) maceta(s) con la(s) planta(s) trepadora(s) de su predilección y conforme vaya(n) creciendo se acomodan las hojas o guías entre las tiras de madera.

Tips, tips, tips...

-Con esta técnica se logra dar luz y armonía a los espacios, también puede marcar una separación si arma la estructura de madera con tiras más largas y la coloca a manera de biombo.
-Le recomendamos que en el lugar donde adquiera sus plantas pregunte cuáles son las más adecuadas: de sombra o de sol, si crecen mucho y si requieren algún cuidado especial.
-Para hacer más vistoso el decorado se pueden añadir coloridas frutas o flores artificiales.
-También puede colocar plantas artificiales, aunque son más costosas.

Fuente: Dirección de Educación por el Consumo, PROFECO.



Diagrama

Una guía para la buena nutrición de los adolescentes

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por una serie de cambios físicos, sociales y emocionales, por lo que se presentan muchos problemas y situaciones a los que los jóvenes tienen que enfrentarse. Pero si el adolescente ingiere una alimentación adecuada seguramente gozará de buena salud, lo que le permitirá mantener una actitud positiva para aprender a manejar las situaciones que forman parte de su vida diaria.

Uno de los primeros cambios que se producen en el adolescente es lo que se conoce como «crecimiento acelerado», es decir, hay un incremento repentino tanto en su altura como en el resto de su cuerpo. En las mujeres este crecimiento sucede un poco antes que en los varones, pero aunque ellos empiezan después, por lo general alcanzan una mayor altura. En un periodo de dos a tres años las mujeres pueden aumentar hasta 16 cm, mientras que los varones pueden crecer alrededor de 20 cm. Naturalmente es necesario seguir una alimentación adecuada para asegurar que su crecimiento sea el correcto.

La importancia de la alimentación

Debido a la rapidez en el crecimiento de los adolescentes se elevan las necesidades de ciertos nutrimentos. Sin embargo, a causa del estilo de vida tan ocupado de los jóvenes hoy en día, existe la tendencia a sustituir comidas nutritivas por alimentos menos saludables, lo que puede afectar su nutrición y su salud; así que regálenos unos minutos y entérese de qué manera los hábitos alimentarios pueden ayudar a que los días de la adolescencia sean más saludables.

La buena nutrición no implica ingerir una comida difícil y aburrida. La base de una dieta saludable, para las personas de todas las edades, es simplemente aquella que sea **completa, suficiente y con variedad**. ¡Y qué gran variedad de alimentos existe!, esto significa no comer siempre lo mismo. Para que sea completa solamente debe incluir en su comida diaria alimentos de los cuatro grupos, en las proporciones siguientes:

A). En abundancia; significa incluir una gran cantidad de alimentos del Grupo I, como referencia se indican cantidades recomendables en el cuadro guia de alimentación.

Grupo I. Frutas y verduras. Proporcionan **vitaminas**, particularmente C y carotenos (forma vegetal de la vitamina A), **minerales** como el hierro, calcio y potasio, algunos almidones y azúcares que dan **energía** y **fibra dietética**. El crecimiento aumenta las demandas de vitaminas, principalmente de las del grupo B y vitamina C. Las vitaminas forman parte de los tejidos corporales, incluyendo los huesos. Las vitami-

Guía de alimentación diaria para el adolescente

Alimentos

	Verduras	Frutas	Cereales y féculas	Leguminosas y oleaginosas	Alimentos de origen animal
Mujer	4 raciones	6 raciones	7 raciones	3 raciones	6 raciones
Varón	6 raciones	7 raciones	9 raciones	4 raciones	7 raciones
Ejemplos de ración					
	1/2 aguacate hass, 1 betabel chico, 1 calabacita mediana, 1 zanahoria grande, 1 chile poblano, 1/2 chayote grande.	1 naranja pequeña, 1 rebanada de melón, 1 plátano chico, 1 manzana mediana, 2 guayabas, 3 ciruelas, 12 uvas.	3 cucharadas de pasta para sopa o arroz (crudo), 1 rebanada de pan de caja, 1/2 pieza de pan dulce o bolillo, 2 tortillas, 3 cucharadas de hojuelas de avena, 5 galletas Marías, 1 taza de cereal industrializado, 1 papa chica.	1 plato de frijoles, habas, alubias, lentejas, garbanzos, etcétera.	1 vaso de leche, 1 pierna de pollo chica, 1 trozo de carne, 1/2 bistec, 1 pedazo chico de queso, 1/2 filete pequeño de pescado, 1 yogurt, 1 huevo.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Departamento de Educación Nutricional, INNSZ.

nas y los minerales desempeñan funciones muy importantes en el organismo, como permitir una buena visión, tener una piel y cabello saludables, o ayudar a tener una buena memoria; esto solamente a manera de ejemplo, pues sus funciones en el organismo son muchas y muy importantes.

B) Suficientes, para cubrir las necesidades de energía según la edad, la talla, el peso y la actividad física, así como para completar los requerimientos de proteína (Grupos II y III). (Véase cuadro guía de alimentación).

Grupo II. Cereales y tubérculos. Algunos ejemplos de cereales son el maíz, arroz, avena, trigo y sus derivados como tortillas, panes, cereales para el desayuno, granolas, galletas y pastas para sopa; los tubérculos son las raíces feculentas, como la papa y el camote. Los cereales y los tubérculos contienen principalmente almidones que proporcionan **energía, vitaminas del grupo B**, como la tiamina o B1, niacina y riboflavina; **minerales** como el hierro, y un poco de **proteína**; los cereales integrales proporcionan **fibra dietética** y la mayor concentración de vitaminas y minerales, ya que estas sustancias se encuentran en la cascarilla y en el germen. La energía es indispensable para su crecimiento y para el desarrollo de toda la actividad que su cuerpo realiza, tanto física como mental, y para todos los procesos que se llevan a cabo dentro de su cuerpo y que no pueden verse, como los latidos del corazón.

Grupo III. Leguminosas y oleaginosas. Corresponden a este grupo todos los granos secos que vienen en vainas, como el frijol, habas, lentejas, alubias y garbanzos; también están incluidas las semillas oleaginosas como cacahuates, almendras, pistaches, piñones, nueces, etcétera. Estos alimentos le proporcionan **energía, proteínas vegetales** y **algunas vitaminas** y **minerales**. Las proteínas vegetales no tienen la característica de ser completas, por lo que es necesario combinar las leguminosas con cereales, para que sus proteínas se complementen y sean de muy buena calidad, por ejemplo frijol con arroz. Es muy importante consumir diariamente leguminosas para cubrir las necesidades de energía y de proteínas; algunas veces se pueden sustituir por oleaginosas, que también son muy ricas en proteína, pero contienen mucha grasa, por lo que es conveniente limitar su consumo.

C) Con moderación, lo que implica un consumo no excesivo (véase cuadro guía de alimentación). **Grupo IV. Alimentos de origen animal.** Incluye aves, pescados, carnes rojas, huevo, leche y los derivados de estos alimentos, como los embutidos, queso y yogurt.

Proporcionan **proteínas, energía, vitaminas y minerales**. Las proteínas de origen animal son de muy buena calidad, debido a que son «proteínas completas», por lo que el organismo las aprovecha mejor. Además, los alimentos de origen animal son una buena fuente de otros nutrimentos, como **calcio, hierro, fósforo**, vitaminas del complejo B, en particular **vitamina B12** y **zinc**. Las proteínas son indispensables para el crecimiento y desarrollo de los músculos, el calcio es necesario para que los huesos crezcan adecuadamente y los dientes sean fuertes. El hierro es necesario para la formación de la sangre; en la medida en que el adolescente crece, en su cuerpo aumenta la cantidad de sangre, por lo que necesita una buena ingesta de hierro. Aunque las mujeres requieren menor cantidad de hierro para crecer, particularmente durante la menstruación necesitan un consumo adecuado de hierro para evitar estados de anemia.

El hierro de la carne tiende a absorberse en mayor cantidad que el hierro de alimentos vegetales. El zinc también participa en su crecimiento. La vitamina B12 se encuentra solamente en los productos de origen animal, principalmente en el hígado, riñón, carnes rojas, huevo, pescados, leche y queso, y es fundamental para la formación de los tejidos, el crecimiento y el desarrollo de las neuronas. Sin embargo no deben consumir solamente alimentos de origen animal como fuente de proteínas, ya que éstos contienen mucha grasa y colesterol, que aunque desempeñan funciones importantes en el organismo, no deben consumirse en exceso, ya que pueden originar obesidad y algunas enfermedades en la edad adulta.

Modere también el consumo de grasas, tanto de origen animal -crema, mantequilla y manteca-, como vegetal -margarina y aceites-, o grasas derivadas de éstos, como la mayonesa.

Cada uno de estos cuatro grupos desempeña un papel específico en su salud -el comer mucho de uno o de manera insuficiente de otros no es bueno para nadie-; por eso, siguiendo la clave del consumo de alimentos: abundantes, suficientes y con moderación, tendrá mayores posibilidades de obtener días saludables y años de adolescencia y edad adulta feliz.

Conclusiones y recomendaciones

-Los años activos del adolescente incrementan las necesidades de **energía** para poder realizar cualquier tipo de deporte, además de la que debe obtener para el crecimiento acelerado. Mientras esté en crecimiento tendrá una alta demanda de **proteína**, así como de **vitaminas y minerales**, especialmente **calcio, fósforo y hierro**. Un consumo inadecuado de proteínas puede inhibir su crecimiento y dañar su salud. Las principales fuentes de proteína son la carne, huevo, leche y derivados como el queso y el yogurt, frijoles, habas, lentejas, garbanzos, semillas oleaginosas, y en una menor proporción los cereales. Para asegurar una adecuada ingesta proteica lo mejor es escoger una combinación de alimentos de los grupos II, III y IV en cada tiempo de comida, siguiendo las recomendaciones indicadas para su consumo.

-Las mujeres generalmente necesitan consumir menos energía que los hombres, que tienden a ser más activos. Los varones generalmente tienen cuerpos más grandes y tienden a tener menos sobrepeso en esa edad.

-El comer de más no aumentará la posibilidad de que el adolescente alcance una mayor estatura, esto solamente incrementará su peso, la altura es algo que ya está determinado genéticamente desde el momento de nacer, pero para desarrollar ese potencial se requiere una buena alimentación.

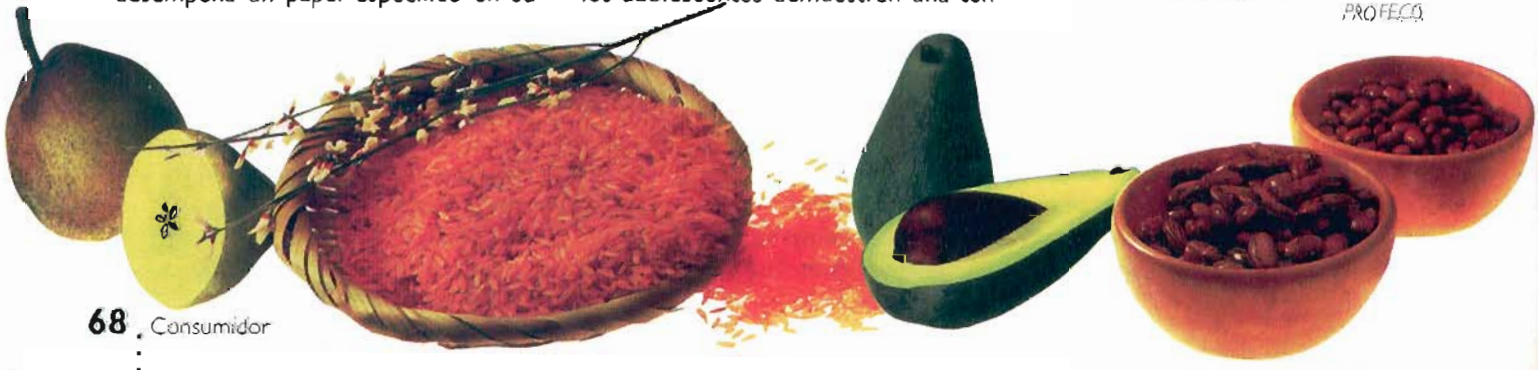
-Las encuestas sobre alimentación de los adolescentes demuestran una tendencia al aumento en el consumo de alimentos de poco valor nutritivo, como frituras y pastelillos, los cuales a menudo contienen mucha grasa y azúcar y una baja proporción de vitaminas, minerales y proteínas. Al consumir una alimentación completa (que incluya todos los grupos de alimentos), balanceada (en las proporciones recomendadas) y variada se asegura un adecuado aporte vitamínico sin necesidad de consumir suplementos alimenticios.

-Incluya una buena cantidad de alimentos ricos en fibra dietética, presente en deliciosas frutas jugosas, vegetales, tortillas, panes y cereales integrales. La fibra es buena para evitar el estreñimiento, y también ayuda a controlar el peso, ya que provoca una sensación de saciedad. Además, la fibra atrapa algo de la cantidad de grasa que se come, por lo que su intestino absorberá menos grasa. En vez de comer botanas, frituras o bocadillos bajos en fibra, estimúlelo a comer galletas integrales, frutas con cáscara, verduras crudas, cacahuates, etcétera.

-El agua es muy importante para la buena salud, ayuda a deshacerse de los desechos de la digestión y previene el estreñimiento. Trate de que beba de 6 a 8 vasos de agua al día, ya sea agua sola, té, jugos, aguas de frutas u otras bebidas.

-El ejercicio regular es importante para las personas de todas las edades. Además de ayudar a controlar el peso, mantiene los músculos, incluyendo al corazón y a otros tejidos corporales, en buena forma. El ejercicio también disminuye la fatiga mediante el aumento de la capacidad física y favorece que se disipe la tensión causada por el estrés. Habitúe al adolescente a practicar algún deporte, o a ejercitarse regularmente, durante 15 a 20 minutos, de tres a cinco veces a la semana. El ejercicio puede ser caminata, aerobics, ciclismo o natación, cualquiera es bueno para la salud.

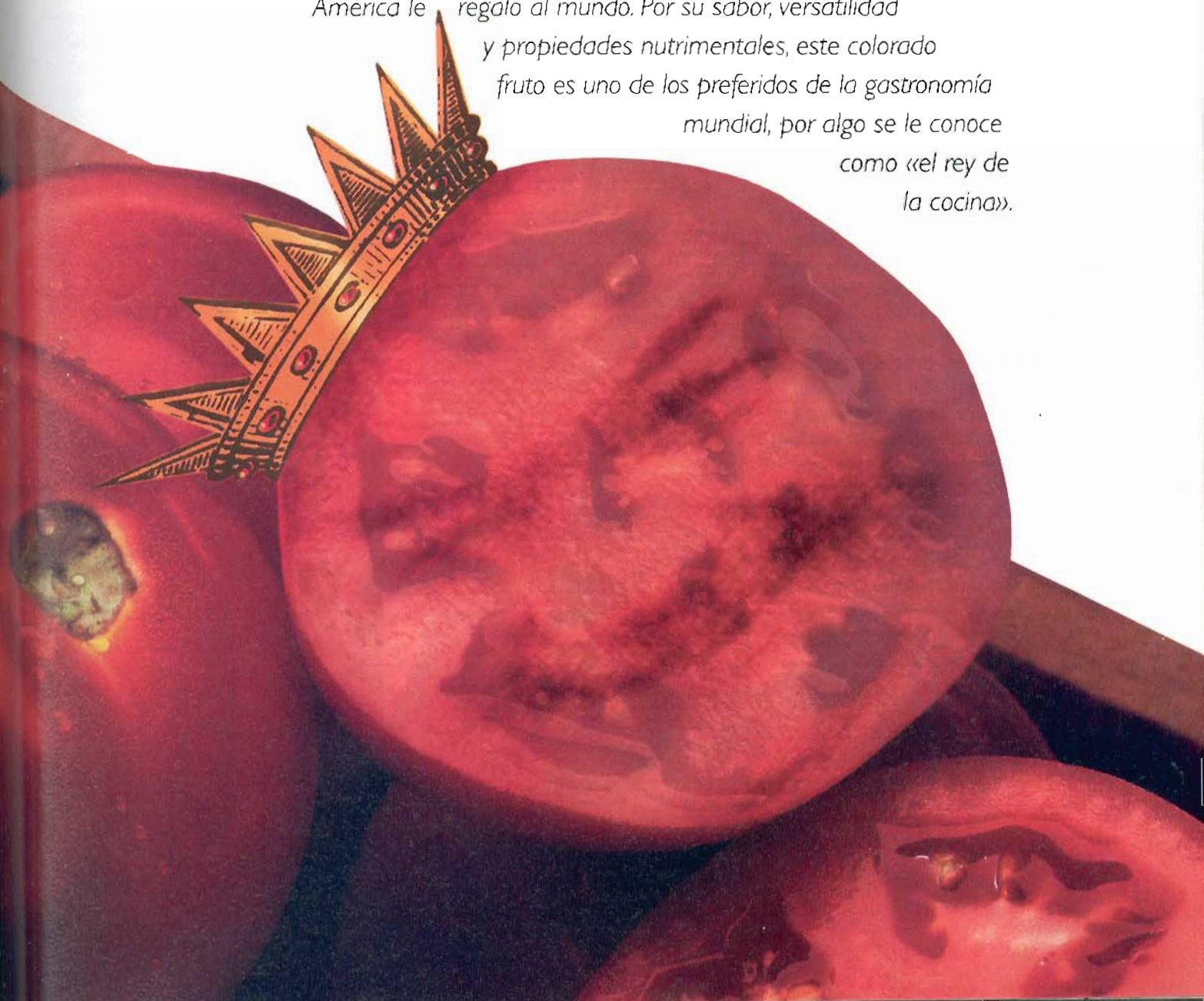
Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.



Rojo, robusto y «rey de la cocina»:

El jitomate

Ingrediente imprescindible de sopas, guisados y ensaladas, el jitomate es uno de los alimentos más importantes que América le regaló al mundo. Por su sabor, versatilidad y propiedades nutrimentales, este colorado fruto es uno de los preferidos de la gastronomía mundial, por algo se le conoce como «el rey de la cocina».



Nutritivo y sabroso

El jitomate es un fruto de bajo aporte energético, que proporciona a nuestro organismo grandes cantidades de agua, además de fibra, betacarotenos (vitamina A), vitamina C y minerales como el potasio.

La vitamina A es benéfica para el sentido de la vista, le permite adaptarse a los cambios bruscos de luz y a la penumbra. También interviene en la formación y conservación de la piel y de la mucosa que recubre a los órganos.

Por su parte, el potasio participa en la regulación de los líquidos corporales.

El color rojo del jitomate se debe a la presencia de los pigmentos denominados «carotenoides», los cuales tienen una función antioxidante en el organismo; por su parte, la cascarilla y las pequeñas semillas aportan fibra.

De América para el mundo

El nombre vernáculo del jitomate se deriva del náhuatl *xictli*, que significa ombligo, y *tomatl*, tomate.

Las variedades silvestres de la planta de jitomate son nativas de América del Sur, principalmente de Perú. Sin embargo, en diversos tratados botánicos se considera que México fue el centro de domesticación del cultivo, pues ocupó un lugar preponderante en la dieta de sus habitantes.

La colonización española del Nuevo Mundo llevó este jugoso fruto a Andalucía, y después al resto de España. En la Península Ibérica pronto se descubrió su versatilidad y se utilizó para preparar salsas, pero en otros países de Europa sólo se conocía como una planta «curiosa» que podía adornar los jardines. Su presencia en la cocina causaba temor, debido a que es una solanácea y algunas son perjudiciales.

El jitomate se denomina en francés *pomme d'amour* (manzana de amor); en italiano, *pomodoro* (manzana de oro); en Alemania lo conocen como *paradeisapfel* (manzana del paraíso); y en inglés, *tomato*.

Actualmente el jitomate es la segunda hortaliza más consumida en el mundo; las variedades con mayor demanda son: «bola», «saladette» y «cherry».

Versátil en la mesa

Tanto en la cocina internacional como en la del Mediterráneo, el jitomate crudo servido en rodajas le brinda un toque fresco a las ensaladas; en cambio, la italiana prepara deliciosas salsas para acompañar las pastas (lasaña) y la pizza; la hindú prefiere los jitomates capeados; sin el jitomate, la cocina española no hubiera podido crear su tradicional gazpacho andaluz.

El jitomate tiene un lugar preponderante en la industria alimentaria, ya que se elaboran purés, jugos, pastas y mermelada, o bien, se deshidrata para su comercialización.

¿Qué sería de nuestra cocina si el jitomate no estuviera presente?

Graciela Muñoz

Fuente -Revista Claridades Agropecuarias, núm. 62, octubre de 1998. Editada por Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria (Aserca), órgano desconcentrado de la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural
-Enciclopedia de México, tomo 7, segunda edición, México, 1977
-Periódico Reforma, sección «Buena mesa», 28 de mayo de 1999

Radiografía numérica del jitomate

La producción mundial de jitomate durante 1997 ascendió a 86 millones de toneladas.
En ese mismo año, la producción de México fue de un millón 908 mil 607 toneladas, cifra que le otorgó a nuestro país el tercer lugar, a nivel internacional, entre los principales exportadores de jitomate: a Estados Unidos se exportaron 543 millones 186 mil 230 kg, a El Salvador un millón 288 mil 887 kg; y a Guatemala 536 mil 22 kg.
Las principales entidades productoras de jitomate en México en dicho periodo fueron: Sinaloa, que aportó el 35 % del total de la producción nacional; Baja California, el 24 %; Michoacán, el 6 %; San Luis Potosí, el 6 %; y Sonora, el 4 %.
Un dato curioso: la mayor parte de la producción mundial de jitomate durante 1997 se consumió fresca.

Fuente: -Revista Claridades Agropecuarias, núm. 62, octubre de 1998. Producida y editada por Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria (Aserca), órgano desconcentrado de la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural.

Ácido fólico

Con la finalidad de que usted conozca la utilidad y los posibles riesgos de los suplementos alimenticios y vitamínicos, dedicamos este espacio a describir qué son y para qué sirven algunos de los nutrimentos que contienen. Cabe señalar que si usted lleva una alimentación balanceada no necesita recurrir a los suplementos alimenticios, salvo por indicación médica.

¿Qué es y para qué sirve?

El ácido fólico o folatos es una de las vitaminas del complejo B, y es esencial para la formación de ácidos nucleicos, como el ácido desoxirribonucleico (ADN) y el ácido ribonucleico (ARN), elementos que se encuentran en el núcleo de las células y son los principales portadores de la información genética.

El ácido fólico también participa en la formación de los glóbulos blancos y rojos y en ciertos constituyentes del sistema nervioso.

Las células que cubren la pared del aparato gastrointestinal se regeneran periódicamente, y para llevar a cabo tal función es necesario el ácido fólico. Aproximadamente el 50 por ciento del ácido fólico que tenemos en el organismo se concentra en el hígado y de ahí se distribuye a todos los tejidos del cuerpo.

¿Dónde podemos obtenerlo?

El ácido fólico se encuentra en una gran variedad de alimentos, especialmente en los vegetales de hojas verde oscuro, como las espinacas y las acelgas; otras fuentes son el hígado, levaduras, garbanzos, habas, lentejas, frijoles, cacahuaces, semillas de girasol y jugo de naranja. En menor cantidad se encuentra en los cereales integrales, en algunas verduras, la yema de huevo, las frutas secas y los quesos.

Debe advertirse que si los vegetales frescos se almacenan a temperatura ambiente pueden perder, en un lapso de tres días, hasta un 70 por ciento del ácido fólico que contienen. Lo recomendable es comprar solamente las cantidades que se puedan consumir de inmediato, para evitar el almacenamiento prolongado. Sin embargo, si requiere guardarlos, colóquelos en bolsas de papel de estraza y manténgalos en la caja de verduras del refrigerador. Si no reciben aire ni luz, las pérdidas serán menores.

Asimismo, el procesamiento de los alimentos puede reducir drásticamente el contenido de ácido fólico. La cocción de los vegetales destruye hasta la mitad del ácido fólico y el recalentado aún más.

No obstante, el ácido fólico es más resistente al calor en

Recomendaciones para el consumo de ácido fólico

Niñas y niños:
0 a 6 meses = *25 mcg**
6 a 12 meses = *35 mcg*
1 a 3 años = *50 mcg*
3 a 7 años = *75 mcg*
7 a 10 años = *100 mcg*

Mujeres y varones adolescentes:
10 a 14 años = *150 mcg*

Mujeres y varones mayores de 14 años:
200 mcg

Mujeres embarazadas:
400 mcg

Madre en lactancia:
300 mcg

*Microgramos.

medios ácidos, por ejemplo cuando la cocción se realiza con un poco de vinagre, jugo de limón, jitomate o tomate verde (la vitamina C ejerce un efecto protector del ácido fólico).

También es recomendable cocer los vegetales el menor tiempo posible y de preferencia al vapor, cuya temperatura es menor que la del agua en ebullición. De otra manera los folatos pasan al agua de cocción y son destruidos por el calor.

A diferencia de otras vitaminas o minerales que presentan dificultades para su absorción, el organismo asimila la mayor parte del ácido fólico de la dieta; la vitamina C aquí también favorece su absorción.

Problemas de deficiencias

La deficiencia de ácido fólico en la dieta afecta a todas las células que se tienen que dividir y multiplicar con rapidez; por ejemplo, las células que recubren la lengua, las cuales se regeneran constantemente. Cuando existe una deficiencia, en la lengua se pueden observar úlceras y grietas; de la misma manera, la mucosa del intestino se vuelve más delgada, por lo que la capacidad para digerir y absorber los nutrimentos se ve afectada, ocasionando diarrea.

La reducción en el número de células sanguíneas es causa de anemia -megaloblástica-, también se ve afectado el sistema nervioso y la función cerebral, ocasionando fatiga, depresión, desorientación, falta de reflejos, confusión, y una menor capacidad para el desarrollo de trabajos intelectuales.

Durante y después de los periodos menstruales, las mujeres deben incrementar su consumo de ácido fólico para reponer las pérdidas sanguíneas. También el deterioro de células debido a quemaduras o a enfermedades de la piel, como el sarampión, requiere de un incremento de ácido fólico en la dieta. Otras deficiencias pueden ocurrir como resultado de un consumo excesivo de alcohol.

Contenido de *ácido fólico* en algunos alimentos

Alimentos	Microgramos (mcg)
Hígado de pollo (1 pieza) 45 g	332
Hígado de res (1 bistec mediano) 90 g	223
Jugo de naranja (1 vaso) 250 ml	272
Garbanzos (1 plato) cocidos (30 g) crudos	167
Lentejas (1 plato) cocidas (30 g) crudas	130
Espinacas (1/2 taza) 90 g	126
Habas (1 plato) cocidas (30 g) crudas	127
Frijoles (1 plato) cocidos (30 g) crudos	118
Acelgas (1/2 taza) 90 g	81
Lechuga romana (2 hojas) 50 g	68
Elote (1/2 pieza) 135 g	62
Chícharos (1/2 taza) 90 g	59
Brócoli (1/2 taza) 75 g	53
Naranja (1/2 pieza) 180 g	54
Coliflor (1/2 taza) 60 g	40
Col de Bruselas (1/2 taza) 65 g	40
Aguacate (1/4 de pieza) 60 g	37
Cacahuates tostados (3 cucharadas) 25 g	36
Huevo (1 pieza) 50 g	33
Almendras (2 cucharadas) 30 g	29
Col blanca (1/2 taza) 50 g	29
Melón valenciano (1 rebanada o 1/8 de pieza) 100 g	17
Yogurt semidescremado (1/2 vaso) 125 g	14
Hojuelas de avena (3 cucharadas) 30 g	10

Fuente: Tablas de valor nutritivo de los alimentos, INNSZ, 1996.
**Valores en peso neto de alimentos en crudo.*

En el embarazo, las necesidades de ácido fólico aumentan debido al rápido crecimiento del feto, además la médula ósea de la madre y del hijo se encuentran muy activas en la producción de nuevas células. La deficiencia de ácido fólico en el embarazo se relaciona con cierto tipo de malformaciones congénitas en el bebé -defectos del tubo neural, como espina bífida y anencefalia-, y en la madre ocasiona anemia.

¿Qué pasa si hay exceso?

Se han realizado algunos estudios en los que se ha demostrado que dosis altas -de hasta 1500 mcg o 15 mg, lo cual es casi siete veces la recomendación- son toleradas por el organismo sin llegar a producir efectos secundarios. Sin embargo las dosis más altas, ingeridas de manera continua, pueden originar problemas tales como imposibilidad de absorber el zinc.

Fuentes: -Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO
-Departamento de Educación Nutricional del Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán»

Mitos y realidades de la zanahoria

La zanahoria es el alimento que contiene la mayor cantidad de vitamina A.

Falso. La vitamina A como tal sólo se encuentra en los alimentos de origen animal; los vegetales contienen carotenos -es el pigmento amarillo-naranja que les confiere un color característico- que el organismo transforma y utiliza como vitamina A.

La zanahoria no es la verdura que contiene más carotenos, puesto que hay otros productos con mayor contenido, como la gran variedad de chiles secos en general, que aun cuando se consumen en pequeñas cantidades proporcionan aportes muy importantes.

Después se encuentran las hojas de chaya y las hojas de chipilín, ambas de consumo generalizado en el sureste de nuestro país; la zanahoria se encuentra en cuarto lugar. Sin embargo, medio vaso de jugo de zanahoria sí contiene la mayor cantidad de carotenos.

¿Las zanahorias son buenas para la vista?

Verdadero. Las zanahorias tienen un alto contenido de betacarotenos que, al ser transformados en vitamina A, forman parte de la rodopsina, pigmento que se encuentra en la retina del ojo. Durante el día se desgasta mucho, pero se vuelve a regenerar por la noche -siempre y cuando exista suficiente vitamina A, pues de lo contrario surge la llamada «ceguera nocturna», en la cual la falta de vitamina A genera dificultades para ver en un medio con poca luz.

Se dice que el término «caroteno» se deriva de los estudios realizados a la zanahoria, de la cual se aisló el pigmento amarillo precursor de la vitamina A.

Verdadero. Algunos autores reportan que dentro de los vegetales estudiados a nivel internacional para identificar al pigmento que les daba coloración se encontró la zanahoria, siendo ésta la que presentaba mayor cantidad de pigmento. Se decidió llamarlo «caroteno» debido a que la zanahoria se denomina *carotte* en francés, *carota* en italiano y *carrot* en inglés.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Dirección de Educación para el Consumo. PROFECO.

¿Cuál es tu comida favorita?

Este 16 de octubre celebramos el Día Mundial de la Alimentación, y por este motivo, en la ***Revista del Consumidor*** *queremos enterarnos de cuáles son los alimentos y los platillos que prefieren los niños como tú. Abre bien los ojos, porque a lo mejor a alguien le gusta lo mismo que a ti.*

La sopa de verduras es la comida que más me gusta porque tiene muchos vegetales y es saludable. Yo le ayudo a mi mamá a picar las verduras.

Miriam Jazmín Gallegos López
11 años
1° de secundaria

Me encantan los *hot-dogs* porque tienen salchicha y me alimenta. También me gusta la sopa de fideos porque está caliente y tiene mucha proteína. Yo voy por los refrescos y las tortillas, y también ayudo a barrer después de comer.

Ángel Cristian Arellano Viquez
7 años
3° de primaria

Las enchiladas son mi platillo favorito porque son muy típicas; también el espagueti porque me gusta la pasta. A veces ayudo a mi mamá a picar o a partir lo que necesite y también voy por las tortillas.

Aldo Eduardo Quintana Roldán
11 años
6° de primaria

Me gusta el hígado con limón porque me alimenta. Mi mamá lo compra en una «cocina económica», pero cuando tiene que hacer comida yo le ayudo a cortar.

Alexis Omar Estrada Díaz
8 años
2° de primaria

La tinga de pollo es muy rica y más con tostadas; además tiene jitomate, que me gusta mucho. Ayudo a mi mamá lavando los trastes y poniendo la mesa. En el desayuno y la cena sirvo la leche y el pan.

Ángel Daniel Morales Varela
9 años
4° de primaria

La ensalada rusa porque es nutritiva y me alimenta. Yo ayudo limpiando los chícharos, voy por las tortillas y llevo los vasos a la mesa. También acompaño a mi mamá al mandado.

Ma. del Carmen Ochoa Buendía
9 años
5° de primaria

El pescado es muy rico, sobre todo en caldillo. Ayudo a mi mamá a hacer el caldo y a limpiar la cocina.

Diana Kaeli Caminos Juárez
9 años
4° de primaria

Las albóndigas en chipotle porque me gusta la carne y el huevo. Ayudo a mi mamá a lavar los platos y las cucharas.

Christian Javier Saldívar Juárez
7 años
1° de primaria

El arroz blanco me encanta porque le puedo poner plátano. Yo le ayudo a mi mamá a preparar el arroz de vez en cuando y a lavar los trastes.

Germana Adriana Méndez García
8 años
3° de primaria

Me gusta la pizza hawaiana porque es muy rica; de lo que cocina mi mamá me gustan los tacos dorados. A veces ayudo a poner la mesa, a preparar el agua y a moverle a la sopa.

Elías Dahlhaus Rached
8 años
4° de primaria

El pipián me gusta porque tiene mole y carne de pollo. Me gusta más el que prepara mi abuelita que el de mi mamá. Ayudo a hacer el agua o a traer los mandados.

Karla Paulina Godínez Bejarano
9 años
3° de primaria

¡Uy! Me gustan las enchiladas de pollo, el pozole, la barbacoa, el pescado, los tacos dorados... porque todo me lo saboreo. Mi mamá cocina, pero a veces compra comida en el mercado. Yo le ayudo a poner la mesa y a calentar las tortillas.

Cinthya Lozano Anastacio
9 años
3° de primaria

Como te diste cuenta, algunos de nuestros amigos prefieren alimentos muy nutritivos, como el pescado o las ensaladas; en cambio, a otros les gusta más la pizza o los *hot-dogs*, que aunque son muy sabrosos, en realidad no son nutritivos.

Es muy importante que tu alimentación diaria sea variada, completa y moderada. Debe incluir los principales grupos de alimentos, como son: cereales (por ejemplo avena, salvado, germen, entre otros); leguminosas (frijol, lentejas, habas, garbanzos...); frutas, verduras, carne, lácteos, huevo, grasas y, en menor cantidad, azúcares.

Alimentarte bien es muy importante porque te ayuda a obtener energía, a tener un mejor rendimiento escolar y jugar sin que te fatigues pronto; además, gracias a ciertos alimentos evitarás enfermarte.

Recuerda que la higiene también es esencial: siempre debes lavarte las manos antes de comer y cuando le ayudes a tu mamá en la cocina; lavar y desinfectar los alimentos que así lo requieran. Si algunos días comes en la calle, cerciórate de que el lugar se encuentre limpio.

Evita los productos que no te alimentan, ya que además de que son caros no te proporcionan ningún beneficio y pueden provocarte problemas de salud.

Y a ti ¿cuál es el platillo que más te gusta? Comenta con tus padres lo que acabas de leer y comparte con nosotros tu opinión y la de ellos. Envíanos tu correspondencia a:

«Los Pequeños Consumidores»
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208,
piso 14
col. Condesa
C. P. 06140
México, D. F.

Yureli Cacho C

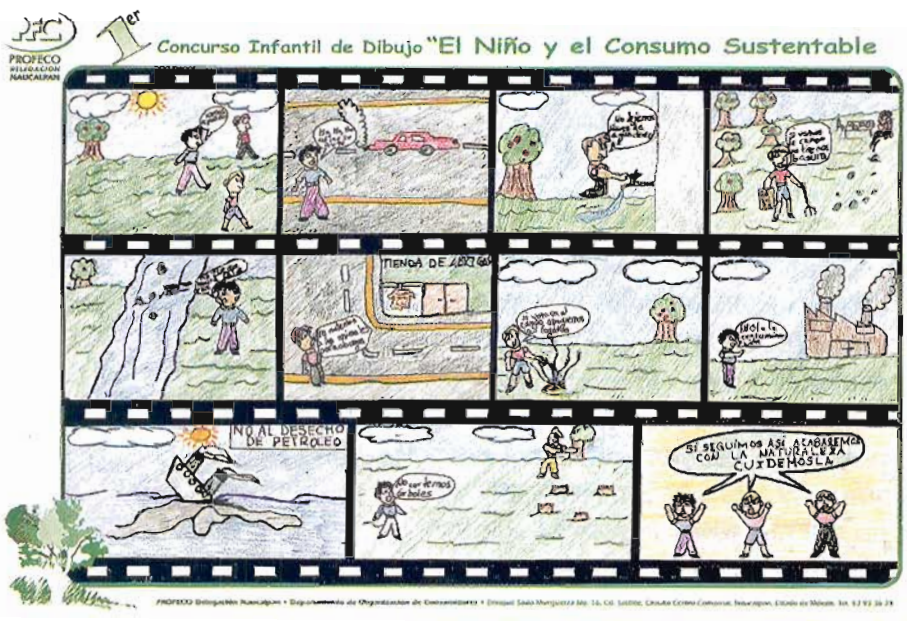
¡Investiga y escríbenos!

Desde que nos levantan de la cama hasta que nos mandan a dormir, consumimos productos y hacemos uso de servicios. Pero pocas veces sabemos todos los detalles de lo que nos rodea. Por ejemplo, ¿sabes cómo hace el panadero ese pan dulce que tanto te gusta?, ¿le has preguntado a tu mamá cuánto paga por el servicio de electricidad?, ¿conoces todos los museos divertidos hechos especialmente para ti? Pues no te quedes con la inquietud, busca tu lupa y ¡ponte a investigar!

Cualquier descubrimiento que hagas, compártelo con nosotros. Envía tu correspondencia a:

«Los Pequeños Consumidores»
Revista del Consumidor
Av. José Vasconcelos núm. 208, piso 14
colonia Condesa
C. P. 06140
México, D. F.

Concurso de dibujo infantil



En la pasada edición publicamos el nombre de los ganadores y algunos trabajos del 1er Concurso Infantil de Dibujo «El niño y el consumo sustentable».

Por falta de espacio nos fue imposible publicar todos ellos. En esta ocasión les presentamos el trabajo de Jesús Cerdeira Pérez, ganador del primer lugar en la categoría B.

En medio de los medios

¡Conoce una revista hecha por niños!

Queremos presentarte una publicación cultural creada por niños y para niños de todo el país: *El árbol y el girasol.*

En ella encontrarás diferentes secciones en las que podrás aprender, además de divertirte, relacionando palabras y números que involucran temas de matemáticas, geografía, biología y español, entre otros; leerás poesías escritas por los niños que colaboran, quienes también se encargan de dirigir la publicación, así como de elegir los temas e ilustrarlos con dibujos que ellos mismos elaboran.

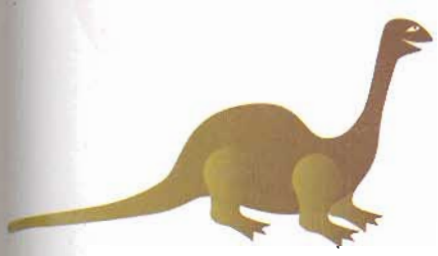
El árbol y el girasol es una revista semestral que puedes adquirir en las casas de cultura de toda la república, así como en algunas librerías y museos del Distrito Federal, por ejemplo en el de «Arte Moderno» y en el «Carrillo Gil».

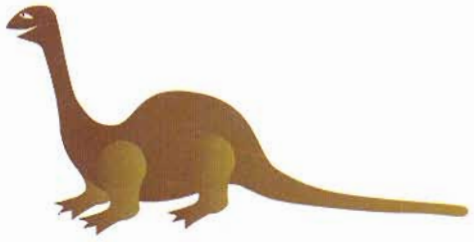
Si deseas colaborar en *El árbol y el girasol* puedes enviar tus trabajos a la calle de Agricultores núm. 338, col. Minerva, C. P. 09810, en México, D. F., o bien, puedes visitarlos en esa misma dirección, donde se encuentra la primera galería-taller para niños. ¡No pierdas la oportunidad de conocer y estar «en medio de un medio» de comunicación tan especial como éste!

Lorena M. Romo

Te presento a un amigo

¡Los dinosaurios!





Al pensar en los dinosaurios solemos imaginar a animales salvajes, carnívoros y destructivos, sin embargo ¿sabías que los dinosaurios eran reptiles que vivieron hace millones de años y que no todas las especies se alimentaban de carne?

Según los científicos que han hecho estudios a partir de los huesos fósiles hallados, los dinosaurios vivieron cuando la Tierra era más caliente y había muchos pantanos, ¡hace 180 millones de años!

Básicamente estos animales legendarios eran de dos tipos:

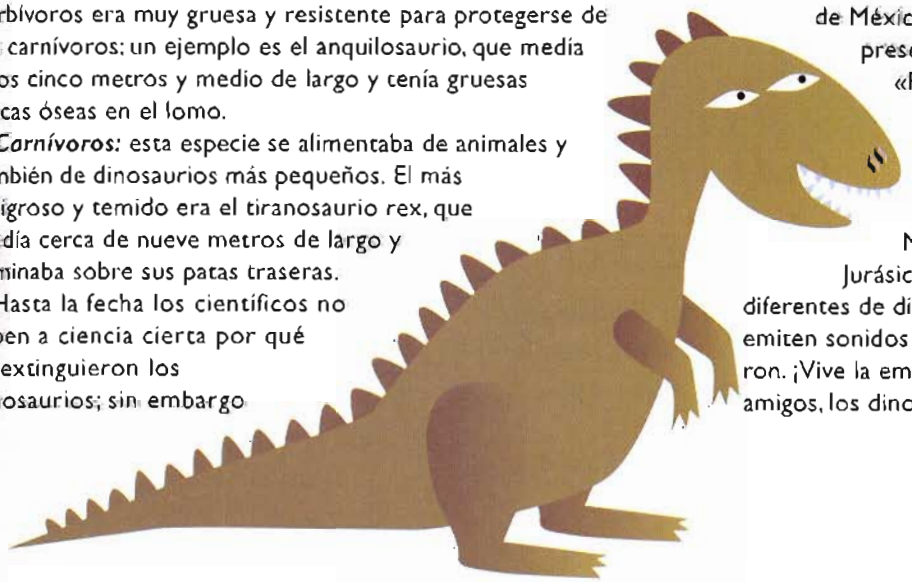
Herbívoros: el diplodoco fue una de las especies más representativas, este animal caminaba en cuatro patas y medía unos 27 m de largo. Por lo general la piel de los herbívoros era muy gruesa y resistente para protegerse de los carnívoros; un ejemplo es el anquilosaurio, que medía unos cinco metros y medio de largo y tenía gruesas placas óseas en el lomo.

Carnívoros: esta especie se alimentaba de animales y también de dinosaurios más pequeños. El más peligroso y temido era el tiranosaurio rex, que medía cerca de nueve metros de largo y caminaba sobre sus patas traseras.

Hasta la fecha los científicos no saben a ciencia cierta por qué se extinguieron los dinosaurios; sin embargo se sabe que la Tierra se enfrió y se hizo más seca. Tal vez ése sea uno de los principales motivos de la desaparición de estas especies.

Los dinosaurios han sido protagonistas de películas como «Jurassic Park», «El mundo perdido» y «Godzilla», en las cuales aparecen como una amenaza para la supervivencia del hombre. También han sido tema de numerosos *comics* o historietas, así como de programas de televisión, estampas, juguetes, videojuegos y programas para computadora.

Si deseas acercarte al emocionante mundo de los dinosaurios, actualmente existen exposiciones temporales y permanentes en algunas zonas del país, ¡seguramente hay una cerca de tu localidad! Si algún día visitas la ciudad de México, no te pierdas la exposición que se presenta en el parque de diversiones «Reino Aventura», en el km 12 de la carretera al Ajusco, al surponiente del Distrito Federal, o en el parque «Naucalli», ubicado en Ciudad Satélite, en el estado de México, que presenta «Mundo Jurásico», donde hay más de 21 especies diferentes de dinosaurios, mismos que cobran vida y emiten sonidos tal como lo hacían cuando existieron. ¡Vive la emoción de conocer a tus nuevos amigos, los dinosaurios!



Vanessa Prieto

¡Mucho ojo!

¿Aburrido? Acompáñanos a conocer y a disfrutar nuevas aventuras viajando a través de los libros. Recuerda que ésta es la mejor forma de consumir un rato agradable y, al mismo tiempo, de aumentar tus conocimientos. Aquí te proponemos cuatro fascinantes lecturas que esperamos sean de tu agrado:

Insectos y otros bichos

¿Conoces a la mariposa «almirante» y sabes por qué se llama así? ¿Has visto a una «tijereta»? ¿Sabías que las mariposas, antes de convertirse en esos animalitos hermosos de grandes alas y colores vistosos, son unos gusanitos verdes y arrugados? Pues te invitamos a asomarte al maravilloso mundo de éstos y otros insectos que viven en nuestro planeta, leyendo el libro:

Insectos que podemos encontrar, colección Naturaleza, Fernández Editores, México.

Un país maravilloso

La India es una tierra inmensa y mágica. Para verla de cerca sólo necesitamos contemplarla con los ojos del entendimiento o dejar volar la imaginación.
Al admirar sus grandes llanuras, sus laderas con plantíos de té y de arroz, sus selvas profundas y sus caudalosos ríos que esconden secretos sagrados bajo sus aguas, observarás cómo la realidad y la imaginación se funden en la fantasía para seducirnos.
¿Quieres conocer más sobre este mágico país? Consulta el libro:

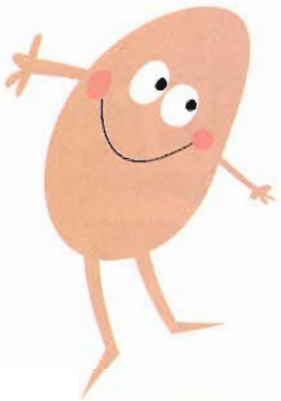
La India, país inmenso y mágico, de Indira Gandhi, Edit. Everest, España, 1974. Colombia

Un monstruo con mirada de piedra

«Anochecía en el bosque, todos los animales, menos las lechuzas, se habían refugiado en sus madrigueras... un duro día de trabajo acababa da terminar. «A la mañana siguiente me despertó una luz muy intensa. Tardé un buen rato en acostumbrarme a ella, entonces vi a un extraño ser parado frente a mí. Parecía un hombre, sin embargo brillaba como una luciérnaga. Con su mano derecha sostenía un haz de rayos dorados, y a sus pies había un águila enorme, que se relamió al verme. Traté de correr, pero mis pies no me obedecieron...».
¿Quieres saber quién te relata esta historia y lo que le sucedió? Te recomendamos leer el cuento:

Las hazañas de Perseo, Colección de historias antiguas para niños, Fernández Editores, México, 1987.

¡Sopa de letras!



En este mes de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación, por lo que te invitamos a festejar resolviendo esta «sopa de letras», en la cual identificarás 20 palabras que se refieren a alimentos muy ricos y nutritivos. Recuerda que puedes encontrarlas en forma vertical, horizontal o diagonal, o bien, escritas a la inversa.

R	S	T	O	R	T	I	L	L	A	V	Z	W	Q	P	A	L	O	M
C	W	V	D	X	F	C	E	B	O	L	L	A	T	O	R	I	J	A
A	U	O	A	R	R	S	G	T	E	A	L	G	V	Z	L	C	H	F
C	B	D	C	K	I	C	C	H	I	L	E	U	B	A	B	C	B	R
A	C	L	S	U	J	O	D	U	I	O	X	A	C	Z	S	E	R	F
R	H	U	E	V	O	K	Q	U	S	P	K	C	E	J	T	R	O	H
N	L	X	P	Y	L	A	Q	Z	R	Z	E	A	S	O	S	E	C	R
E	A	R	Z	M	X	E	T	X	O	A	I	T	L	L	J	A	O	J
R	T	P	K	I	T	L	L	R	S	D	V	E	H	C	E	L	L	I
C	K	Q	S	N	C	R	R	M	N	V	Ñ	Y	Ñ	F	Y	D	I	X
O	P	D	A	X	O	A	Z	U	C	A	R	V	W	R	K	D	M	E
G	Ñ	M	I	Y	L	E	C	H	O	C	O	L	A	T	E	B	O	G
Q	X	B	C	A	L	A	B	A	Z	A	Q	Ñ	U	C	Z	X	N	C

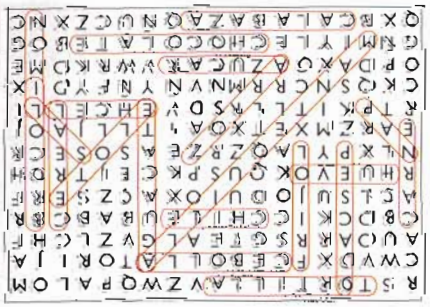
LECHE
AGUACATE
CEREAL
ELOTE
CEBOLLA

MANTEQUILLA
CHILE
SAL
HUEVO
CHOCOLATE

TORTILLA
CARNE
FRIJOL
PAN
ARROZ

CALABAZA
PESCADO
AZÚCAR
BRÓCOLI
LIMÓN

Solución



Lector nos propone temas

Por este conducto me es muy grato enviarles un respetuoso y cordial saludo. Me permití escribir estas líneas por varios motivos.

Primero: para felicitarlos por su excelente publicación; llevo varios años leyéndola y cada vez se me hace más interesante.

Segundo: aplaudir los artículos «Cómo comprar un perro», «Cuánto cuesta mantener una mascota» y el estudio de calidad sobre alimentos para mascotas, publicados en la edición del mes de julio (núm. 269).

Tercero: sugerirles algunos temas relacionados con los servicios médicos veterinarios, que a mi consideración podrían ser abordados por ustedes en futuras ediciones. Por ejemplo: cómo elegir al médico veterinario; servicios de medicina preventiva para mascotas; vacunas; requisitos para viajar con mascotas; enfermedades que pueden transmitir las mascotas a los seres humanos y viceversa, entre otros.

Confío plenamente en su capacidad de investigación y sé que podrán desarrollar estos temas, sobre todo porque la población de mascotas en nuestro país aumenta día con día.

Por la atención y tiempo prestados a la lectura de la presente les doy las más sinceras gracias, quedando de ustedes como su atento y seguro servidor.(*)

Atentamente

Oscar Rigoberto Díaz Aguilar
Boulevard Coacalco núm. 177-E
Villa de las Flores, Coacalco, Edo. de México

(*)Carta resumida por la Redacción.

Estimado Oscar:

Recibimos con infinito gusto su carta y nos alegra saber que los temas publicados en nuestra revista son útiles y despiertan el interés de nuestros lectores. Agradecemos su entusiasmo en la propuesta de temas que nos presenta y esperamos incluirlos en breve en nuestras próximas ediciones.

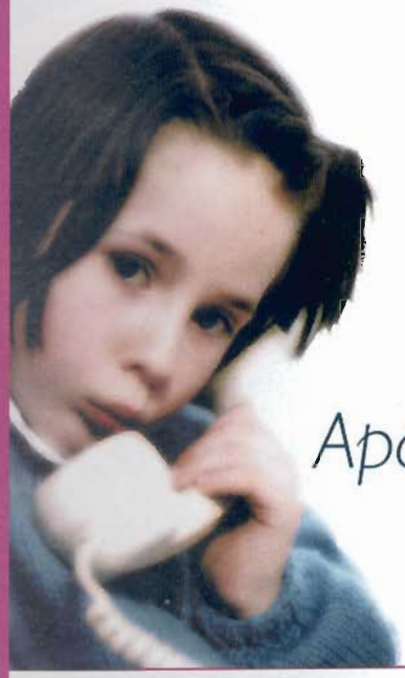
Deseamos seguir contando con su preferencia. Reciba un cordial saludo de todo nuestro equipo de trabajo.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F.

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Por sólo **$15.00** entérese cada mes sobre estos y otros temas © Con sólo **$150.00** puede suscribirse por un año (12 números)

Calidad de **cereales**



Aparatos **telefónicos** y **contestadoras**

¡Los **platillos** sabios **del mes!**

Y **cómo elaborar...**

Lápiz para labios resecos

Pan de frutas secas

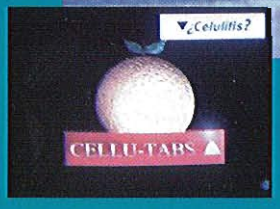
Carne en adobo

Mazapán de cacahuate

¿Cura para la celulitis o para la ingenuidad?

La celulitis es una acumulación de agua y de grasa que inflama las células de la epidermis, la cual se relaciona con los cambios hormonales y el estilo de vida; este padecimiento afecta al 90 por ciento de las mujeres y es conocido principalmente por sus efectos en la apariencia de la piel. Sin embargo, según el anuncio televisivo de las pastillas **Cellu-tabs**, no hay de qué preocuparse, pues su fórmula «es la única que garantiza el 100 por ciento de la eliminación de la celulitis en ocho semanas». Tras afirmar que 74 millones de mujeres en el mundo entero lo han constatado, este comercial reitera: «**Cellu-tabs**, la cura contra la celulitis».

Queda claro que nos encontramos ante uno de los llamados «productos milagrosos», pues los médicos especialistas indican que la celulitis es un padecimiento que aparece principalmente debido a la mala circulación, el sedentarismo y factores hereditarios; asimismo afirman que no es curable, aunque sí se puede reducir y controlar, lo cual depende de la etapa en la que se encuentre, ya que en procesos avanzados llega a ser necesaria la cirugía. Los aspectos anteriormente señalados no los toma en cuenta **Cellu-tabs**, al prometer la eliminación de la celulitis en tan sólo ocho semanas.



De esta manera, **Cellu-tabs** se anuncia como un medicamento, ya que asegura «curar» definitivamente este problema, por lo que no concuerda con el artículo 51, inciso I, del Reglamento de la Ley General Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, en el cual se establece que «la publicidad relativa a medicamentos no podrá presentarlos como la solución definitiva en el tratamiento preventivo, curativo o rehabilitatorio de una enfermedad determinada». Asimismo, en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor se establece que la publicidad deberá ser veraz, comprobable y exenta de diálogos, textos o imágenes que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud.

Ya fueron citados en PROFECO los representantes de este producto, a fin de que comprueben que es cierta la afirmación de que millones de mujeres en el mundo avalan sus resultados. Mientras tanto, la experiencia de millones de consumidores a lo largo del mundo señala que no es recomendable confiar en «productos milagrosos» que ofrecen resultados inmediatos de dudosa comprobación. Usted, ¿qué opina?

0 10722 93607 5 10